سایكۆلۆژیای پیاو و ژن



دكتور طارق كمل النعيمي





نوێترین توێژینەوە جیهانیەكان دەربارەی كێشەكانی نێوان

ژن و پیاو

هۆكارەكانی، ڕێگاكانی چارەسەركردنیان

چاپی دووەم
٢٠١٣

ساکۆلۆژیای ژن و پیاو

نوێترین لێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی کێشە خێزانییەکان هۆکارو ڕێگاکانی چارەسەرکردنی

وەرگێڕانی لەعەرەبییەوە:

سلمان هەورامی — سۆران عمر

حمە حسین گۆران — حسن تۆفیق

أبراهیم محمد علی — علی حسین أمین

دانانی

د. طارق کمال النعیمي

بسم الله الرحمن الرحيم

ناسنامەی پەرتوك

نـــاو: سایکۆلۆژیای ژن و پیاو

نوسینی: د. طارق کمال النعیمي

وەرگێڕانی لە عەرەبی یەوە: سلمان هەورامی ، سۆران عمر، حمەحسین گۆران، حسن توفیق، أبراهیم محمد علی، علی حسین أمین

هەڵەبڕی و دیزاین: ابراهیم معروف

چاپی: دووەم ٢٠١٣

تیراژ: ١٥٠٠ دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی کتێبخانەگشتیەکان ژمارەی سپاردنی
(٥١٦)ساڵی ٢٠٠٨ ی
دراوەتێ

پێرست

بەناوی خوای گەورەو میهرەبان

پێشەکی

الحَمْدُللهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الصَّلاةُ وَ السَّلامُ عَلي سَيِّدِالْمُرْسَلِينَ وَخَاتَمِ النَّبِيِّنَ مُحَمَّدٍ الْمُصْطَفي الأَمِينَ وَ عَلي آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّم اَجْمَعِينِ وَ مَنْ تَبِعَهُمْ بِإحْسانٍ إلي يَوْمِ الدِّينِ، حَشَّرَنا اللهُ وَ إيَّاكُمْ مَحْشَرَ الشُهَداءِ وَ الصِدِّيقِينَ.

هەموومان ئەو ڕاستیە تاڵە دەزانین کە دەڵێت ڕۆژئاوا لەم کاتەی ئێستاماندا زۆر لە ئێمە پێشکەوتووترن لەکاتێکدا لە ڕابردوودا لەئێمە دواکەوتوتربوون. بەڵێ، لەسەردەمی دەوڵەتی ئەمەوی و عەباسیدا تەنانەت دوای ئەوەش لە لوتکەی شارستانیەتو سەردەمی زێڕیندا بوین لەکاتێکدا کە ڕۆژئاوا لەسەردەمی تاریکیدا دەژیان و لە ئێمە دواکەوتوتربوون، وە بەداخێکی زۆرەوە ئێستا شتەکان پێچەوانە بونەتەوە کە ئەوان پێشکەوتوونو ئێمەش دواکەوتووین.

خوێنەری خۆشەویست: ژیانی ڕۆژئاوا هەرگیز لەسەر وتەی پێشینانی سەدەکانی پێشوو بنیادنەنراوە، وتارو ئەنجامە پوختەکانی ئێستا لەسەر لێکۆڵینەوەی مەیدانیو توێژینەوەی زانستیی نویو بەردەوام کە چەند ساڵێکی دوورو درێژی خایاندووە کە لەوڕێیەوە ژمارەیەکی زۆر لە زانایانو پسپۆڕان هەوڵی زۆریان داوە لە لێکۆڵینەوەو چاودێریو چەندین ساڵی دوورو درێژی تەمەنیان تەرخان کردووە لە بەکارهێنانی نوێترین ئامێرو تەکنەلۆژیای نوی لەپێناو گەیشتن بەو ئەنجامانەی کە لەم سەردەمەدا پێویستمانن.

ئەوان پشتیان بەوە نەبەستووە کە فلان کەس یان فیسار کەس لە سەدەی چواردە یان پازدەیان هەر سەردەمێکدا چیوتووە. کە باش دەزانن ئەوەی فلان یان فیسار لەوسەردەمەدا تەواو ڕاستو دروستو گونجاو بووە بۆ ئەو سەردەمەی کە تێیدا ژیاوە. لەکاتێکدا ئێستا کۆتایی سەدەی بیستەمو سەرەتای سەدەی بیستو یەکدا دەژین کە ژیان زۆر گۆڕاوەوەک جاران نەماوە، ئەوەی کە پێشینانوتوویانە بەسو گونجاو نییە. لەکاتێکدا گومانێکی زۆر هەیە لە ئەگەری جێبەجێکردنیو پشت پێ بەستنی لەم کاتەی ئێستاماندا، هەر لەبەرئەوەی کە دەبێت هەوڵی زۆر بدەینوەک پێشینانمان لەپێناو بەردەوام بوونمان لەگەڵ ژیانی ئەم سەردەمەی کە تیایدا دەژینوە هەروەها بناغەیەکی پتەو دابنێین بۆ ئەو نەوانەی کە لەدوای ئێمە دێن.

بێگومان جابری کوڕی حەییانو ڕازیو بەحتەریو فرزدقو چەندینیتر لە دانایانو لێهاتووان کە هەریەکەیان لە بواری پسپۆڕی خۆیاندا زانا بوون، بێگومان ساڵانێکی دوورو

درێژی تەمەنیان تەرخان کردووە پشتیان بە زیرەکی و ئەزمون و لێکۆڵینەوەی خۆیان بەستووە بۆ گەیشتن بەو ئەنجامانەی کە لەوکاتەدا پێیگەیشتوون.

لەکاتی خۆیدا ئەوئەنجامانە دۆزینەوەو پێشکەوتنێکی زانستی گەورە بووە و سوپاسگوزاریان کردووە و خوا باشترین پاداشتی چاکەکانیان بداتەوە، بەڵام‌وەك دەزانین ژیان گۆڕاوە و زانست پێشکەوتنێکی گەورەی بەخۆیەوە بینیوە، بۆیە ناکرێت لەم سەردەمەی ئێستادا پشتیان پی ببەستین‌و ئیش لەسەر ئەو ئەنجامانە بکەین کە ئەوان لەوکاتەدا بەدەستیان هێناوەو پێی گەیشتوون.

بەواتایەکی تر، ناکرێت لەم سەردەمەی ئێستادا پشت ببەستین بەو ئەنجام‌و زانیاریانەی کە لە کتێبە کۆنەکانیاندا باسیانکردووە لەکاتێکدا ئەو کتێبانە زۆر گونجاو بوون بۆ ئەو ماوەیە بەڵام بۆ ئێستا بە کۆن‌و کەم بایەخ سەیردەکرێن.

لێرەداو بەبی هیچ لایەنگیریەك‌وەدەمارگیریەکی ئایدیۆلۆژی یان عەقیدەیی دەمەوێت بڵێم کە قورئانی پیرۆز تەنها کتێبێکە بەدەرە لەو یاسایە، تەنها کتێبێکە کە ناتوانین لەهیچ سەردەمێکدا پێویستمان پێی نەبێت و هەتا ڕۆژی دواییش بەو شێوەیە دەمێنێتەوە، وە هۆکارەکانی بەدەربوونی لەو یاسایە ئاشکرایەو پێویست بە باسکردنیان ناکات:

1- قورئانی پیرۆز کۆگرو گشتگیرە کە هەموو بوارەکانی ژیان دەگرێتەوە وئەوەی کە ئەمڕۆ مرۆڤایەتی پێویستی پێیەتی بریتیە لە دین، تەنانەت زانستی نوی ڕاستی زۆر شتی سەلماندووە.

2- دانەری ئەم کتێبە مەزنە مرۆڤێکی ئاسایی نییە، بەڵکو خوای گەورەیە، زانای نهێنی‌و ئاشکرا، بەدیهێنەری ئەرزو ئاسمان‌و نێوانیان‌وە هەموو ڕوداوەکان تەنها بەدەست ئەوە، ئەو دانەرە مەزنەویستی لەسەر ئەوە بووە کە ئەوکتێبە کتێبێکی بێهاوتاو داهێنەرانەبێت.

3- بەدرێژایی چەندین ساڵ کەس نەیتوانیوە دەستکاری‌و گۆڕانکاری بەسەر ئەم کتێبە نایابەدا بهێنێت ئێستاش ناتوانێت، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿إِنَّآ أَنزَلۡنَٰهُ قُرۡءَٰنًا عَرَبِيّٗا لَّعَلَّكُمۡ تَعۡقِلُونَ﴾[1]، وە هەروەها دەفەرموێت: ﴿إِنَّا نَحۡنُ نَزَّلۡنَا ٱلذِّكۡرَ وَإِنَّا لَهُۥ لَحَٰفِظُونَ﴾[2]. ئەمەویستی خوای گەورەیەو هیچ مرۆڤێکیش بۆی نییە جانبازی یان بەرەنگاری بکات.

---

[1] سورەتی: یوسف 2.

[2] سورەتی: الحجر 9.

لەم سەردەمەی ئێستاماندا بۆئەوەی جارێکیتر بتوانین کارەکان وەك رەشوەی ئەسپ بەدەست خۆمان بێتەوە بۆئەوەی بتوانین پێش ئەوانە بدەینەوە کە لە ئێمە پێشکەوتووترن ئەوا پێویستمان بە زانایانی بەڕێزو فەیلەسوفانی وەك پێشینانمان هەیە، بەڵام ڕاستیەکی تاڵ هەیە کە ئێستا هیچ بەڵگەیەك بۆ ئەوە لە ئارادا نییە، بەڵی، لە ئارادا نییە. کەمتر لەوە کە ئێستا دەتوانین ئەنجامی بدەین ئەوەیە کە زانستمان هەبێت لەسەر ئەوەی لە ڕۆژئاوا هەیە لە لێکۆڵینەوەو زانستی بەسوود، ئەوەی کەوای لێکردوون خۆیان بە جیهانی یەکەم باس بکەن و بتوانن بە ئێمەبڵێن جیهانی سی یەم دەبا لێکۆڵینەوەی لەسەر بکەین و شتە بەکەڵك و بەسودەکانی لی وەربگرین و واز لە شتە بێکەڵکەکانی بهێنین. بەڵی، ژیانی ڕۆژئاوا سەرەڕای پێشکەوتن و بەرزی ئاستی زانست خراپەی زۆری تیادادەبینین کە لەگەڵ سروشت و تایبەتمەندی یەکانی کۆمەڵگەی رۆژهەڵاتیمان ناگونجێت.

خوێنەری ئازیز، وەرە با پێکەوە سەیری بوارێکی زۆر گرنگی ژیانمان بکەین، بوارێك کە هەموو ساتێکی ژیانمان لەگەڵی دەژین و لەگەڵیشمان دەژی، بوارێك کە گەورەترین کاریگەری هەیە لەسەر خۆمان وەهەروەها دەرونیشمان، بوارێك کە تیشك دەخاتە سەر ئەو جیاوازییە سایکۆلۆژییە گەورەو ڕیشەییانەی نێوان دوو ڕەگەزی گرنگی کۆمەڵگە کە ئەوانیش ژن و پیاون.

ئەو جیاوازیانەی کە لە ڕابردوودا هیچ زانیاریەکمان نەبووە دەربارەی، هەر ئەوانەشن دەبنە هۆی ئەو کێشانەی کە رۆژانە لەنێوان ژن و پیاودا ڕوودەدەن کە کاریگەریەکی گەورەی هەیە لەسەر هەڵسوکەوت و باری دەرونیان.

دەبا لە سروشتی خۆمان و ڕەگەزی بەرامبەریش تێبگەین بۆ ئەوەی بتوانین ئارەزووەکانی خۆمان و ڕەگەزی بەرامبەریش تێربکەین و ژیانێك ببەینەسەر کە پڕبێت لە دڵخۆشی و سەرفرازی و ئاسودەیی خەیاڵ و وویژدانمان و خێزانێکی بەختەوەر و کۆمەڵگەیەکی دروست بنیاد بنێین بە ئومێدی خستنەوەی نەوەیەکی نوی کە زاناو فەیلەسوفی بەرێزیان لی دەربچێت کە لە داهاتوودا بتوانن خزمەتی نەتەوەی عەرەبیان بکەن و یارمەتی بدەن لە پێشکەوتن و بەرزبونەوەی ئاستی زانست و هاوشانی ڕۆژئاوا برۆن تەنانەت لەو پێشکەوتووترین و پێشی بدەنەوە.

دوای تەواوکردنی کتێبی پێشووترم بەناوی «ژن و پیاو دوو جیهانی جیاواز»ەوە دوای ئەوەی هەستم بەو کاردانەوە پۆزەتیڤانە کرد کە لەلایەن خوێنەرە بەڕێزەکانەوە پێم گەیشت، لێرەدا دەمەوێت ووتەی یەکێك لە دادوەرە شەرعیەکان باس بکەم کەوتی " ئەگەر خەڵك ئەم

کتێبە بخوێننەوە ئەوا ڕێژەی جیابونەوە (50٪) کەم دەبێتەوە"، بۆیە زۆر سوپاسی خوای گەورەم کردو لەگەڵ خۆم دانیشتمو بەشێوەیەکی وورد بیرم لەو بابەتە کردەوە و پرسیارم لەخۆم کرد! بێگومان کتێبی پێشووم نایاب بووە کە بی هاوتاو بی وێنەیە لە جۆری خۆی لە نیشتمانی عەرەبدا چونکە وەڵامی سەرەکی و زۆر گرنگی تێدایە وە یارمەتی زۆرێك لە پیاوان و ژنانی داوە بەشێوەیەکی یەکسان لە ناسینی خۆیان و کاریگەری گەورەی پۆزەتیڤانەی هەبووە لەسەر ژیانی ڕۆژانەیان، یارمەتی داون و سەرنجی ڕاکێشاون بۆ زۆر شتی پڕ بایەخ کە پێشتر نەیانزانیوە و لێی بەئاگانەبوون، ئەو شتانەی کە پەیوەندی ڕاستەوخۆی هەیە بە زۆربەی ئەو کێشانەی کە ڕۆژانە لەنێوان ژنو پیاودا ڕوودەدەن.

لێرەدا پرسیارم لەخۆم کرد: ئایا کتێبی پێشوومەوەك پێویست بەس بووە؟ ئایا باسی هەموو بوارەکانی ژیانی کردووە؟ ئایا بواری تری هەستیارو گرنك هەن پێویستمان پێیان بێتو پێویست بکات مامەڵەیان لەگەڵدا بکەین؟ ئایا تەنها لەڕێی ئەو کتێبەوە ئامانجی ویستراو هاتووەتەدی؟ وە دوای ئەوەی لە خەیاڵمدا ئەو بوارە زۆرانەم خستەڕوو کە کاردەکەنە سەر پەیوەندی نێوان ژنوپیاو وە دواتریش لەسەر ژیانی خێزانیانو ژیانی کۆمەڵگەش بەشێوەیەکی گشتی، وە دوای خستنەڕووی ئەو لێکۆڵینەوە و توێژینەوە جیهانیانەی کە زانایان و پسپۆڕان لەڕۆژئاوا پێی هەستاون گەیشتمە ئەوەی کە ئەم ئەرکەی دەمەوێت ئەنجامی بدەم زۆر گرنگە، کە ئەویش دروست کردنی بەختەوەرییە لەنێوان ژنو پیاودا وە دواتریش دروست کردنی کەشێکی گشتییە کە ئەوینو تێگەیشتن باڵ بکێشن بەسەریدا کە ئەمەش ناکرێت تەنها لە ڕێی کتێبی پێشووترەوە بێتەدی.

هەستمکرد کە کتێبی پێشووم وەك پێویست نەبووە چونکە زۆر بواری گرنگ هەن تیایدا باس نەکراون، لەکاتێکدا پێویستە بەئاگابین لێیانو بیانزانینو لە ژیانی ڕۆژانەشماندا جی بەجێیان بکەین. بەڵێ، زۆر بواری گرنگ هەن کە دەبێت بیانزانینو ئاگاشمان لێیان بێت کە ناکرێت وناتوانین بەبی ئەوانە وێنەکە بهێنینە پێش چاومان. وەك دەزانین جیهانی پیاو پڕە لە نهێنی سروشتی کە لەسەر هەموو ژنێك پێویستە بەئاگابێت لێیان، وە هەروەها جیهانی ژنانیش پڕە لە نهێنی سروشتی کەهەموو پیاوێك پێویستە بەئاگابێت لێیان، وە بۆ ئەوەی پەیوەندیەکی دروست لەنێوان ژن و پیاودا دابمەزرێنین و دڵخۆش بین و ژیانێکی خۆش و خێزانێکی بەختەوەر و کۆمەڵگەیەکی باش دروست بکەین، پێوستە خۆمان و یەکتریش زۆر بە باشی بناسین.

هەستمکرد کە کتێبی پێشووم ﴿ژنو پیاو دوو جیهانی جیاواز﴾ وەك ئاگادارکردنەوەیەك بووە بۆ ژنان و پیاوان، وە هەوڵێك بووە بۆ ڕاکێشانی سەرنجیان بۆ ئەوجیاوازییە

سایكۆلۆژییە سروشتیانەی كە كاریگەری هەیە لەسەرمان وەهەروەها هەڵسوكەوتیشمان و دەشبێتە هۆی زۆربەی كێشەكانی ڕۆژانەمان.

بەڵی، دەبوایە سەرنجی هەموانمان ڕابكێشایە بۆ ئەو لایەنە زیندوو و گرنگە، وە بۆ ئەوەی قەناعەت بە خوێنەرانی بەڕێز بكەم بێگومان دەبوایە بیرۆكەیەكی گشتی گشتگیری پێ بدرایە لەگەڵ نمونەی پراكتیكی لە ژیانی واقیعی ڕۆژانەماندا دەربارەی ئەو جیاوازیە سایكۆلۆژیانەی كە لەنێوان هەردوو ڕەگەزدا هەن كە پێشتر باسمانكرد.

كتێبی پێشووم وەك دەروازەیەك بوو بۆئەوبوارە فراوانە كە زۆرێك لە زانایان و پسپۆڕانی ڕۆژئاوا بەشێوەیەكی دوور و درێژهەستاون بە نوسینی چەندین كتێبی گرنگ.

لەم كتێبەدا هەوڵدەدەین لە لێكۆڵینەوەكەماندا بۆ جیاوازییە سایكۆلۆژیە سروشتیەكانی نێوان ژن و پیاو زیاتر قوڵ ببینەوە و بەشێوەیەكی دوور و درێژتر باس لەو بوارانە بكەین كە لە كتێبی پێشوتردا باسكراون، وە هەروەها باس لە چەندین بواری تری نوی بكەین كە پێشتر باس نەكراون، چەند بوارێكی هەستیار و گرنگن كە كاریگەری گەورەیان هەیە لەسەر بەختەوەری و بەدبەختی هەریەكە لە ژن و پیاو بەتایبەتی وە دواتریش لەسەر خێزان و كۆمەڵگە بەشێوەیەكی گشتی.

خوێنەری ئازیز، ڕادەی ئەو كاریگەرییە گەورەیە لەسەر پەیوەندی نێوان ژن و پیاو بهێنەرە بەرچاوی خۆت كە كاریگەرییەكەی لەسەر بنیادی كۆمەڵگە كە ئەگەر بێتو هەریەك لەوان ئەو ڕاستییەی زانی و قبوڵیكرد و زانی چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بكات، ئەوكات دەزانێت كە چ بەختەوەرییەك بۆ هەریەك لەوان وە دواتریش كۆمەڵگە دروست دەبێت، بزانە ئەوە چەند كاریگەری هەبێت لەسەر ڕێژەی جیابونەوە؟ وە بزانە پێش و پاش ئەو تێگەیشتنە چی ڕودەدات بۆ ڕێگرتن لە حاڵەتەكانی جیابونەوە لە دادگا شەرعییەكاندا؟ باری دەرونی تاك لە بواری نیشكردندا بهێنەرە پێش چاوی خۆت وە بزانە كاریگەری ئەوە چەند دەبێت لەسەر بەرهەمی نیشتمانی و نەتەوەیی؟

داوا لە خوای گەورە دەكەین كە نیعمەتە زۆرەكانی خۆی بەسەر هەمووماندا ببارێنێت و وامان لێبكات لەوانەبین كە دەخوێننەوە و سوود وەردەگرن.

وآخر دعوانا الحمدلله رب العالمين.

نوسەر

د. طارق كمال النعيمي

سەرەتا

هەموو پەیوەندییەکی دروست لەنێوان ژن و پیاودا لەهیچ دروست نابێت بەڵکو پێویستی بە هەوڵێکی گەورە هەیە لەلایەن هەردوولاوە، ژن و پیاو. بەڵام لە هەمان کاتیشدا دەڵێین کە پێویست ناکات ئەو هەوڵە گەورەیە بەبی پچڕان بەردەوام بێت، هەرگیز ئەمە نابێت چونکە دەبێت ماوەیەك هەبێت بۆ پشوودان و حەوانەوە.

ژنان بە سروشتی ژنانەی خۆیان باش دەزانن کە پەیوەندی باش لەئەنجامی هەوڵی گەورە دروست دەبێت. لەلایەکی ترەوە پیاوان بەهۆی سروشتی پیاوانەی خۆیان لەم بوارەدا لە ژنان جیاوازن کە دروشمی پیاو بریتییە: لەبواری ئیشکردندا پیاو دەبێت هەوڵی گەورە بدات بۆ ئەنجامدانی ئیشەکەی، بەڵام لەکاتی گەڕانەوەی بۆماڵەوە ئەوە کاتی پشوودان و حەوانەوەیەتی، ئەمە ئەوەیە کە پیاو پێی ئاسوودەیە.

بۆماوەی هەزاران ساڵ ژیان لەسەر یەك شێواز بەردەوام بووە، بەیانی هەموو ڕۆژێك پیاو لە ماڵ هاتووەتەدەرەوە بۆ گەڕان بەدوای ڕاودا، بە ئارامەوە دانیشتووە و چاودێری کردووە و کاتێك گیانلەبەرێکی بینیبێت لەو شوێنەی کە خۆی شاردوەتەوە هاتووەتە دەرەوە و شوێن نێچیرەکە کەوتووە بۆ ئەوەی ڕاوی بکات، وە کاتێك ئەوە تەواو دەکات دەگەڕێتەوە ماڵەوە بۆ ئەوەی پشوو بدات لەکاتێکدا ژنەکە هەڵدەستێت بە پاککردنی نێچیرەکە و لێنانی بۆ ئامادەکردنی ژەمی خواردنی خێزانەکەی.

ژن لە ڕابردوودا پێویستی بە پیاو هەبووە بۆ دابینکردنی خواردن و جل و بەرگی خۆی و ئەندامانی خێزانەکەی، بەڵام لەم سەردەمەی ئێستاماندا ژن توانای ئیشکردن و دابینکردنی پارەی هەیە بە هۆی ئەوەوە دەتوانێت خواردن و جل و بەرگ بۆ خۆی و هەموو ئەندامانی خێزانەکەی دابین بکات. لەم بوارەدا چیتر پێویستی بە پیاو نییە.

ئایا ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە چیتر ژن بە تەواوەتی پێویستی بە خزمەتگوزارییەکانی پیاو نییە؟ هەرگیز وا نییە، چونکە پێویستی ژن بۆ پیاو بەردەوامە و هەرگیز کۆتایی پی نایەت. وە پرسیارەکەش ئەوەیە ئایا ئەو پێویستییە چی بێت؟ وەڵامەکەشی بریتییە لە پێویستی سۆزداری کە بێجگە لە پیاو هیچ بونەوەریکیتر ناتوانێت پێی هەستێت. دەبێت ژن و پیاو لەژێر یەك بنمیچدا کۆببنەوە.

لەم سەردەمەی ئێستاماندا مادە ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لە دروستکردنی کێشەی نێوان ژن و پیاو، هەرچەندە سەرەڕای ئەوەی کە زۆرجار بۆچوونمان وایە کە مادە هۆکارە لەپشت کێشەکانەوە بەڵام هۆکاری سەرەکی نەبوونی تێگەیشتنە لەنێوان ژن و پیاودا نەك مادە. لەم

وە بۆ ئەوەی وێنەکە لە تێگەیشتنی خوێنەری بەڕێز نزیك بکەینەوە. با سەیری ئەم نمونەیە بکەین چەند جار ڕوودەدات کە ژن لەگەڵ مێردەکەی دەچن بۆ شوێنێك لەو کاتەدا پیاوەکە ڕێگەی لی وون دەبێت و لەو ناوچەیەدا دێت و دەڕوات بۆ دۆزینەوەی ناونیشانەکە. بەردەوام دەبێت لەسەر ئەوە و لە هەوڵدان ناوەستێت، هەرچی لە توانایدایە دەیکات بۆ دۆزینەوەی ناونیشانی ڕاست بەبی یارمەتی دەرەکی، چەند جار ئەمە ڕویداوە؟ ئایا لۆژیك و ژیری نالێن کە باشتر وایە پیاوەکە واز لە هەوڵدان بهێنێت، ئۆتۆمبێلەکە بوەستێنێت و پرسیار لە یەکێك لە ڕێبواران بکات بۆ دۆزینەوەی ناونیشانەکە؟

ئایا بەوەکەمترماندو نابێت و کاتی زیاتریشی بۆ ناگەڕێتەوە؟! بێگومان وەڵامەکە بریتییە لە(بەڵی)، کەواتە بۆ پیاوەکە وا دەکات؟ چی وای لێکردووە؟ ئایا حەزی لە ئینکاری و سەرئێشەو وورووژاندنی مێشك و لەدەستدانی کات و بەنزین و بەکارهێنانی ئۆتۆمبێلەکەیە؟ ئایا ئەمە سروشتی پیاوە یان ئاستی زیرەکی پیاوەکە وەك پێویست نییە؟

ڕاستییەکەی ئەوەیە کە سروشتی پیاو جیاوازە لە سروشتی ژن لە بیرکردنەوە و هەڵسوکەوت و ئەم سروشتەش هانی دەدات بۆ بەردەوامبوون لە هەوڵدان و پرسیار نەکردن. هیچ پەیوەندی بە ئاستی زیرەکیەوە نییە. سەبارەت بە ژن وەستاندنی ئۆتۆمبێلەکە و پرسیارکردن لە یەکێك لە ڕێبوارەکان هیچ ڕوگیریەکی تێدا نییە، بەڵام سەبارەت بە پیاو بە سەرنەکەوتن دەژمێردرێت لە یەکێك لە ئەرکەکانی ژیاندا و نائومێدییەکی گەورەیە بەگوێرەی بیرکردنەوەی زگماکی پیاو. خودی پیاو دروستکراوێکە بۆ ڕوبەڕوبوونەوەی ناڕەحەتییەکان و چارەسەرکردنی کێشەکان بۆیە پێی خۆش نییە وا هەڵسوکەوت بکات کە ئاماژە بە بێتوانایی بکات. چۆن دەبێت ئەو پرسیار بکات لەکاتێکدا هەموو وەڵامێکی لایە؟! ئەوە چۆن دەبێت؟ سەرەڕای ئەوەش پرسیارکردنی پیاو لە کەسیکیتر تەنها ئەوە ناگەیەنێت کە ئەم سەرنەکەوتووە، بەڵکو ئەو مرۆڤەی آریش دەخاتە پلەیەك لەخۆی بەرزتر (وەك لە بەشەکانی داهاتوودا دەبینین کە کۆمەڵگە سەبارەت بە بیرکردنەوەی پیاو کۆمەڵگەیەکی هەرەمییە و بۆ ئەوەی پیاو لەسەرەوەی هەرەمەکە بمێنێتەوە دەبێت لە هەموو بوارەکانی ژیاندا سەرکەوتوو بێت). بۆیە سروشتی پیاو وەك لەم هەڵوێستەدا دیارە هەوڵدان و بەردەوام بوونە و ناشتوانێت گوی لە ئامۆژگاری ئەو ژنە بگرێت کەئاماژەدەکات ئۆتۆمبێلەکەڕابوەستێنێت وپرسیار لەکەسیکیتر بکات.

وە دوای ئەوەی ئەوەمان دەربارەی پیاو زانی، ئایا ژن پێشبینی ئەوە دەکات کە پێشنیارەکەی بۆ وەستاندنی ئۆتۆمبێلەکە لەلایەن پیاوەکەوە و پرسیارکردن لە ڕێبوارێك

قبول بکرێت لەلایەن پیاوەکەوە؟ ئایا ئەوە بە بیرۆکەیەکی باش دەزانێت؟ وە خوانەخواستە ئەگەر ژنەکە بەو کارە هەستا پێشبینی دەکات کە کاردانەوەی پیاوەکە چی بێت؟

وێنەیەکی تریش هەیە کەلەڕێیەوە دەتوانین تیشك بخەینەسەرجیاوازیە سایکۆلۆژیەکانی ژن و پیاو، چەندجار ژن هەوڵدەدات قسەبکات لەگەڵ پیاو بە دەستپێکردن بە باسکردنی هەندیك کێشە. ئایا چی ڕودەدات؟ پیاو بەپەلە فریای ژنەکەی دەکەوێت و دەست دەکات بە پێشکەشکردنی هەندێك وانەی دووردرێژ لە ئامۆژگاری و حیکمەت و باشترین ڕێگە بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی کە ژن باسی دەکات. پرسیارەکە لێرەدا ئەمەیە، ئایا کە ژن باسی هەندێك کێشە دەکات ئەوە دەگەیەنێت کە دەستەوسانە لە چارەسەرکردنی کێشەکان و پێویستی بە ژێری پیاو و ئامۆژگاریەکانیەتی؟ ئایا ئەوەی ژن دەیەوێت لە پیاو ئەمەیە یان شتی تر؟! وە یان ئەگەر پیاوەکە چارەسەرێکی گونجاوی پێشنیارکرد، ئایا ژنەکە ئاسودە دەبێت و لە ترسەکەی کەم دەبێتەوە؟

سەبارەت بە بیرکردنەوەی پیاو و شێوازی لە ژیاندا، سکاڵای ژن ئەوە دەگەیەنێت کە بەدوای چارەسەردا دەگەڕێت و پیاویش خاوەنی چارەسەرەکانە بەرامبەر ئەو ژنەی کە خۆشی دەوێت. بۆیە دواناکەوێت لە دۆزینەوەی چارەسەر و چروکی بەرامبەر ناکات. پیاو نازانێت بەو وەڵامدانەوەی لە بێزاری ژن زیاد دەکات و دڵخۆشی ناکات. نازانێت هەموو ئەوەی کە ژن دەیەوێت گوێگرتنە و بەس، نازانێت قسەکردنی ژن دەربارەی کێشەکان باشترین ڕێگەیە کە لەڕێیەوە هەوڵدەدات بۆ کپکردنەوەی بێزاری وهەستکردن بە ئاسودەیی. پیاو نازانێت کە تەنها بە گوێگرتن لە ژنەکەی و بەبێ دۆزینەوەی چارەسەر باشترین پشتگیری مەعنەوییە بۆ ژنەکەی. پیاو نازانێت دوای ئەوەی کە ژن باسی کێشەکانی دەکات بەشێوەیەکی سروشتی هەست بە ئاسودەیی دەکات و دەگەڕێتەوە سەر باری سروشتی خۆی. نازانێت سروشتی ژن ئەمەیە (بۆ ئەوەی هەست بە ئاسودەیی بکات، حەزدەکات قسەبکات دەربارەی کێشەکانی کەسیکیتر، کەسێك کە گوێی لێبگرێت و چارەسەری بۆ دانەنێت، کەسێکی گوێگر ئەمە سروشتی ژنە لە نەهێشتن و دامرکاندنەوەی بێزارییەکەی کاتێك کە بێزاردەبێت. پیاو نازانێت کە ژن لەوکاتەدا بەدوای هیچ چارەسەرێکدا ناگەڕێت، بەدوای هیچ چارەسەرێکدا ناگەڕێت و ڕقیشی لەهەر چارەسەرێکە کەپیاو پێشنیاری بکات، وە بەردەوامبونی پیاو لە پێشنیارکردنی چارەسەر لە بێزاری ژن زیاددەکات و زیاتر دووری دەخاتەوە.

لەڕاستیدا نەهامەتییەکە لە بونی جیاوازی سایکۆلۆژی نێوان ژن و پیاودا نییە، بەڵکو لەتێگەیشتنماندایە بۆ ئەو جیاوازییە. نازانین بۆچی پیاو بەجۆرێك هەڵسوکەوت دەکات کە

جیاوازە لە ژن، وە بۆچی هەریەکە لەوان بەشێوازێکی جیاواز لە شتەکان تێدەگەن، بۆچی لەناکاو پیاو لە قسەکردن دەوەستێت بەرامبەر ئەو ژنەی کە خۆشی دەوێت و هەوڵدەدات لێی دووربکەوێتەوە و بۆ خۆی بەتەنها بێت؟ چۆن ئەو ژنە بەستەزمانە بزانێت کە ئەو هەڵسەکەوتە شتێکی سروشتییە بەڵام سەبارەت بە بیرکردنەوەی ئەو سروشتی نییە؟ بەگوێرەی سروشتی جیهانی ژنان ئەم هەڵسوکەوتە بە هەڵسوکەوتێکی ڕیزپەر دەژمێردرێت و لێکدانەوەی خراپی بۆ دەکرێت. سەبارەت بە جیهانی ژن گفتوگۆ و ووتوێژی بەردەوام لەنێوان کەسەکاندا بەڵگەیە بۆ خۆشەویستی و سۆز، وەستانیش لە گفتوگۆ ئەوە دەگەیەنێت کە کێشەیەك لەنێوانیاندا هەیە یان دەیانەوێت خۆیان لە کێشەیەکی پێشبینیکراو لابدەن.

با باری دەرونی ژن بهێنینە بەرچاومان کاتێك کە پیاو بەبێ هیچ هۆکار و پاساوێکی دیار بێدەنگ و گۆشەگیردەبێت، لەوکاتەدا چی لە ناخیدا ڕوبدات؟

لێرەدا دەڵێین کە پیاوی بەستەزمان نازانێت لەئەنجامی ئەم هەڵسەکەوتەیدا ژنە سەرلێشێواوەکەی چی لەمێشکدایە و بیر لە چی دەکاتەوەوە هۆکارەکەی ئەوەیە کە پیاو وادەزانێت کە شتەکان ئاشکران و ژنەکە باشە وە ڕاستییەکەش ئەوەیە کە پیاو بەهۆی سروشتی پیاوەتییەوە پێویستی بەکاتێك هەیە بۆ حەوانەوە و قسەنەکردن لەگەڵ هیچ کەسیکیتر، پێویستی بە کاتێك هەیە کە بەتەنها بەسەری ببات (درێژەی ئەم باسە لە بەشی داهاتوودا دەبینین).

بەڵی، پیاو ماوەیەك بۆ ماوەیەکیتر بەمە هەڵدەستێت لەبەرچەندهۆیەك وەك پێداچونەوەی هەندێك حسابات و هەڵسەنگاندنی بارودۆخی هەنوکەیی یان دۆزینەوەی چارەسەری کێشەیەك (وەك چۆن لە کتێبی پێشوودا باسمانکرد کە پیاو بەشێوازی بێدەنگ مامەڵە لەگەڵ کێشەکانیدا دەکات، بەڵام ژن بە دەنگێکی بیستراو مامەڵە لەگەڵ کێشەکانی دەکات و بیریان لێدەکاتەوە یان دەتوانین بڵێین بە دەنگێکی بیستراو بیردەکاتەوە و ئەوەی لە مێشکیدایە دەریدەبڕێت. بەڵام پیاو پێچەوانەی ئەوەیە کە زانیارییەکان دەخاتە مێشکیەوە و دەست دەکات بەشیکردنەوە و دۆزینەوەی چارەسەر، هەموو ئەمەش بەشێوەیەکی بێدەنگ دەبێت).

ژن تورە و بێتاقەت دەبێت کاتێك کە پیاو بێدەنگ دەبێت و دەکشێتەوە، نەهامەتییەکە لەوەدایە کاتێك کە دوای ئەوەی پیاو لەو بارەی خۆی کۆتایی پێدێت کە لەلایەن ژنەوە بە ڕیزپەر دادەنرێت ئەوا هەوڵدەدات بگەڕێتەوە بۆلای ژنەکەی و لێی نزیك ببێتەوە، پیاوەکە

نازانێت کە ژنەکە تورەیە، وە هۆکارەکەشی پەیوەستە بە جۆری بیرکردنەوەی پیاوەوە، ئەو بەهیچ شتێکی هەڵە هەڵنەستاوە.

بەڵی، سەبارەت بەو بێدەنگی و کشانەوەی شتێکی سروشتییە و پێشبینی دەکات ئەمە بۆ ژنەکەش ئاشکرابێت!وەکاتێکیش پیاوەکە تورەیی ژنەکە بەدی دەکات هەڵسوکەوتەکەی بەلایەوە سەیردەبێت، چی وایلێکردووە و چی ڕوویداوە؟ ژنیش لە لۆژیکی سایکۆلۆژی و ڕێگەی بیرکردنەوەی خۆیەوە کەجیاوازە لە بیرکردنەوەی پیاو هەوڵدەدات خۆی دووربخاتەوە لەو پیاوەی کە تورەی کردووە، تورەی کردووە بەو دوورکەوتنەوەیەی کە پاساوی نییە، لێرەدا دەبینین کە پیاوەکە بەم هەڵسوکەوتەی ژنەکەی سەری لێدەشێوێت و تورەدەبێت.

لێرەدا بەگوێرەی بیرکردنەوەی ژن کێشەیەکی نوی ڕوودەدات کە پاساوی نییە و دەمەقرە و کێشە جێگای سۆز و بەزەیی دەگرێتەوە کە لەنێوانیاندا هەبوو پێش ئەوەی پیاوەکە بەو کارە گەوجانەی هەستێت.

خوێنەری ئازیز و بەڕێز، باشترین شت کە ئەنجامی بدەین بۆ خۆلادان لەو کێشانە ئەوەیە کە دڵنیابین پیاوان و ژنان لەیەك جیهاندا ناژین (دوو سروشتی جیاوازن) و دەبێت هەمیشە ئەو جیاوازییە بەبیر خۆمان بهێنینەوە. بەڵی، سروشتمان جیاوازە و دەبێت دان بەوەدابنێین ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی سەرلێشێوان و تورەیی و بێتاقەتی و کێشە لەنێوانماندا وە ئەگەر هاتوو یەکێکمان ئەو جیاوازییەی لەبیر چووەوە باشتر وایە ئەویتر بەبیری بهێنینەوە و ئەگەر ویستمان بەتەواوەتی بەسەر ئەو کێشانەدا زاڵببین کە لەنێوانماندا ڕوودەدات و ژیانێکی بەختەوەر و دوور لە کێشەی بی پاساو ببەینەسەر، ئەو کێشانەی کە دەرکەوتون و کاریگەری نێگەتیڤی لەسەر ژیانمان هەیە، ئەوا دەبێت خۆمان و یەکتریش بەباشی بناسین، ناسینێك کە یارمەتیمان بدات لە تێگەیشتنی ڕاستی شێوازی کەسی بەرامبەر لەبیرکردنەوە و تێگەیشتن و ڕودانی ڕووداوەکان وە ئەو پاڵنەرانەی کە وای لێدەکات کە لێی تێناگەین و تەنانەت لە هۆکارەکەیشی تێناگەین.

پشت بەخوا ئەمە ئەو بابەتەیە کە دەمانەوێت لەم کتێبەدا ڕونی بکەینەوە کە بریتییە لە درێژکراوەی کتێبی ڕابردوومان بەناوی ﴿ژن و پیاو دوو جیهانی جیاواز﴾.

بەشی یەکەم

جیاوازییە سایکۆلۆژییەکان

ئایا جیاوازی لەنێوان ژن و پیاودا هەیە؟

خوای گەورە ئەم گەردونە فراوان و بێ سنورە، کە کەس سەرەتا و کۆتایی نازانێت لە شەش ڕۆژدا دروست کردووە. خوای پاك و بێگەرد لە سورەتی فورقاندا دەفەرموێت: ﴿ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضَ وَمَا بَيۡنَهُمَا فِى سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ ٱسۡتَوَىٰ عَلَى ٱلۡعَرۡشِۚ ٱلرَّحۡمَٰنُ فَسۡـَٔلۡ بِهِۦ خَبِيرًا ﴾[1] خوای گەورە زاڵ و باڵادەستە بەسەر دروستکراوەکانیدا و بەربەرەکانێکاری نییە لەوەدا و هەموو شتێك بەفەرمانی خۆی دەڕوات، وەك دەفەرموێت: ﴿ إِنَّ رَبَّكُمُ ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضَ فِى سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ ٱسۡتَوَىٰ عَلَى ٱلۡعَرۡشِۖ يُدَبِّرُ ٱلۡأَمۡرَۖ مَا مِن شَفِيعٍ إِلَّا مِنۢ بَعۡدِ إِذۡنِهِۦ ﴾[2] لەکۆی دروستکراوەکانی ئەو زەویەی کە لەسەری دەژین، کە دروستکراوو بونەوەری زۆری لەسەر دەژین لەوانە هەندێکی لەسەر ڕوی زەوی دەژین وە هەشیانە لەناو ئاودا دەژین، وە لە دروستکراوەکانی مرۆڤە، کە خوای گەورە ڕێگاکانی ژیان و بەردەوامبونی بۆ هەموو دروستکراوەکانی دابین کردووە. خوای گەورە لە کتێبە پیرۆزەکەیدا دەفەرموێت ﴿ سُبۡحَٰنَ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلۡأَزۡوَٰجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنۢبِتُ ٱلۡأَرۡضُ وَمِنۡ أَنفُسِهِمۡ وَمِمَّا لَا يَعۡلَمُونَ ﴾[3] وە لەپێناو بەردەوامبونی ژیاندا خوای گەورە نێر و مێی دروست کردووە و یەکگرتنیان لەگەڵ یەکتر کردووە بە تەنها ڕێگە بۆ هێنانەدی ئەو مەبەستە.

خوای گەورە ویستی لەسەر ئەوە نەبووە کە مرۆڤ وازلێبهێنێت وەك دروستکراوەکانی تر بەبێ هوشیاری شوێن ڕەمەکە(غەریزە)جنسییەکانی بکەوێت و یەکگرتنی نێر و می هەرایەك دروست بکات کەهیچ کۆنترۆڵی نەکات، بەڵکوسیستەمێکی گونجاوی بۆبەڕێوەچونی داناوە، کە بەهۆیەوە ئابڕو و کەرامەتی دەپارێزێت. کە بەیەکگەیشتنی ژن و پیاو بەیەك گەیشتنێکی ڕێزدارانەیە و لەسەر ڕەزامەندی هەردوولا بنیادنراوە، وە ئیسلام بانگەوازی کردووە بۆ هاوسەرگیری و ڕەواجی پێداوە و ئاسانکاری بۆ کردووە و یاسای ڕێکخراوی بۆ داناوە، بێگومان هاوسەرگرتن وێنەیەکی نمونەیی پەیوەندی سروشتی نێوان ژن و پیاوە. کە خوای گەورە لەزۆر شوێنی قورئانی پیرۆزدا هانمان دەدات بۆ هاوسەرگرتن، کە دەفەرموێت: ﴿ وَلَقَدۡ أَرۡسَلۡنَا رُسُلًا مِّن قَبۡلِكَ وَجَعَلۡنَا لَهُمۡ أَزۡوَٰجًا وَذُرِّيَّةً ﴾[4]، وەهەروەها دەفەرموێت: ﴿ وَٱللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنۡ

---

[1] سورەتی فورقان، ئایەتی 59.
[2] سورەتی یونس، ئایەتی 3.
[3] سورەتی یس، ئایەتی 36.
[4] سورەتی ڕەعد، ئایەتی 38.

﴿أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَاجِكُم بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ﴾[1]. وە هەروەها پێغەمبەری نازدار محمدی کوڕی عەبدولاّ(ﷺ) هانماندەدات بۆهاوسەرگرتن، فەرموودەی زۆری پێغەمبەر هەیە بۆ پشتگیری ئەوە لەوانە: (أَرْبَعٌ مِنْ سُنَنِ الْمُرْسَلِينَ التَّعَطُّرُ وَالنِّكَاحُ وَالسِّوَاكُ وَالْحَيَاءُ)، وەدەفەرموێت: (يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ، فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ، فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ)[2].

ئیسلام دینێکی مەزنە، دینی خوایە، دینی ڕاستی و دادپەروەری یە، کەڕێی بە هاوسەرگرتنداوە و هانمان دەدات بۆی و یاسا و ڕێسای بۆ داناوە، وە ڕێگەی بەجیابونەوەی داوە و یاسا و ڕێساشی بۆ ئەویش داناوە. وە جیابونەوە باشترین چارەسەری نمونەییە بۆ کۆتایی پێهێنانی پەیوەندی نێوان ژن و پیاو کاتێك کە هەست دەکەن کە لەیەکتر تێناگەن و ناتوانن بەردەوامبن لە ژیانی هاوسەریاندا.

وەك دەزانین کەئیسلام جیابونەوەی پێخۆش نییەوە بێزراوی کردووە وەك پێغەمبەر(ﷺ) دەفەرموێت: (أَبْغَضُ الْحَلَالِ إِلَي اللَّهِ تَعَالَي الطَّلَاقُ)[3]، وە موسوڵمانان زۆرترین هەوڵیان داوە و هەرچییەك لە توانایاندا بووە کردویانە لەپێناو مانەوەی پەیوەندی خێزانی.

بەڵام سەرەڕای ئەوەش لە هەموو لایەك و لەسەرتاسەری جیهاندا دیاردەی جیابونەوە بڵاوە و هەیە، لێرەدا دەمەوێت بڵێم کە دیاردەی جیابونەوە لە ڕۆژئاوا زۆر بەرزە، بەگوێرەی نوێترین لێکۆڵینەوە ڕێژەی جیابونەوە لە کۆمەڵگەی ئەمریکیدا(67٪) سەبارەت بە هاوسەرگرتنی یەکەم، بەڵام سەبارەت بەهاوسەرگرتنی دووەم ڕێژەکە لەوە بەرزترە. دیاردەی جیابونەوە دەرهاویشتەی ئەم سەردەمەی ئێستامان نییە، بەڵکو لەدێر زەمانەوە بوونی هەبووە و چەندین هۆکاری هەیە، بەڵام گرنگترین هۆکار بریتییە لە (جیاوازی توند لەنێوان ژن و پیاودا و مەحاڵبونی تێگەیشتن لە نێوانیاندا).

ئەو پرسیارە سەرلێشێوێنەرەی کە خۆی زاڵ دەکات بەسەرماندا بریتییە لە: (بۆچی و چۆن هەموو ئەم کێشانە ڕودەدەن کە دەگاتە پلەیەك تێگەیشتن و بەردەوامبونی ئەو پەیوەندییە پیرۆزە کە پەیوەندی خێزانییە مەحاڵ دەبێت؟) ئایا هاوسەر دەگرین بۆ ئەوەی جیاببینەوە؟ ئایا ئەمە ئارەزومانە؟ ئایا جیابونەوە دیاردەیەکی کۆمەڵایەتی دروستە؟ وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانە بریتییە لە: نەخێر!، کەواتە بۆچی هەموو ئەمە ڕودەدات؟

---

[1] سورەتی نەحل، ئایەتی 72.

[2] سەحیحی موسلیم(ج 128/4) لە کتێبی نیکاح.

[3] ئەبو داود گێڕاویەتییەوە کە لە بەشی جیابونەوە، بابی کەراهەتی جیابونەوە(ج2/255)ژمارە(2178).

ئەمە ئەو بابەتەیە كە دەمانەوێت لەم كتێبەدا ڕونی بكەینەوە كە تیشك دەخەینەسەر پەیوەندی نێوان ژن و پیاو و گرنگترین و ئاڵۆزترین كێشە كەڕوبەڕوی هەردووكیان دەبێتەوە و ژیانیان دەگۆڕێت بۆ ناخۆشی.

جیاوازییە سەرەكییەكانی نێوان ژن و پیاو:

ئاسانترین ڕێگە بۆ زانینی جیاوازییەكانی نێوان ژن و پیاو ئەوەیە بە سەیركردنی جیاوازییە ئەندامییەكانی نێوانیان دەست پێبكەین، وەك ئاشكرایە جیاوازییە سەرەكییەكان لە شێوەی گشتیدایە، جیاوازییەكان لە ئەندامەكانی زاوزێدایە. هەرچەندە لێكۆڵینەوە و توێژینەوە زانستییەكان ئاماژە بەوە دەكەن كە جیاوازی ئەندامی زۆر هەیە، بۆ نمونە با باسی پێست بكەین، كە پێستی پیاو ئەستورترە لە پێستی ژن هەرلەبەر ئەو هۆیەشە دەبینین چرچ و لۆچ لەسەر پێستی ژن خێراتر دەردەكەوێت وەك لە پیاو، جیاوازییەكی تر بریتییە لەوەی كە دەنگە ژێكانی ژن كورت ترن لە دەنگەژێكانی پیاو هەر ئەوەشە دەبێتە هۆی ئەوەی دەنگی پیاو ڕەقتر و قوڵتربێت لە دەنگی ژن، جیاوازییەكی تر كە لە خوێندا هەیە كە خوێنی پیاو خەستترە لە خوێنی ژن و ڕێژەی خڕۆكە سورەكان لە خوێنی پیاودا (20٪) زیاترە لە ڕێژەیان لە خوێنی ژندا، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت كە پیاوان ڕێژەی ئۆكسجینی زیاتر وەردەگرن وەك لە ژنان و ووزەشیان زیاتر دەبێت لە ژنان. وە هەروەها بەشێوەیەكی قوڵتر هەناسە دەدەن وەك لە ژنان، لەكاتێكدا ژمارەی هەناسەدان لەلای ژنان زیاترە لە پیاوان.

جیاوازییەكی تر بریتییە لە پێكهاتەی ئێسقان، كە ئێسقانی پیاو قەبارەی گەورەترە لە ئێسقانی ژن، ئێسقانی ژن تەنها بچوكتر نییە لە ئێسقانی پیاو و بەس بەڵكو جیاوازیشە لە پێكهاتەیدا، بۆیەپیاوان شێوەی ڕۆیشتنی ژنان دەبینن چونكە جیاوازە لە شێوەی ڕۆیشتنی پیاوان ئەویش لە ئەنجامی جیاوازی پێكهاتەی ئێسقانەكانیان، وە هەنگاوی ژن كورت ترە لە هەنگاوی پیاو هەربۆیە دەبێت ژن هەنگاوی زیاتر بنێت بۆ ئەوەی بگات بە پیاو، وە هەروەها ناوچەی حەوز لە ژندا فراوانترە لە ناوچەی حەوزی پیاو كە ئەمەش دیزاینێكی خواییە و باشترین پارێزەرە بۆ منداڵی ساوا.

جیاوازییەكی تریش ئەوەیە كە ڕێژەی ماسولكە لە جەستەی پیاودا زیاترە لە چەوری، وە ئەم پێكهاتەیەش یارمەتی پیاو دەدات بەشێوەیەكی ئاسانتر و خێراتر ڕزگاری ببێت لە كێشی زیادە، وە لە لایەكی ترەوە دەبینین لە ژندا ڕاستەوخۆ چینێكی چەوری لەژێر پێستدا هەیە، وە ئەو چینە چەورییە یارمەتی ژن دەدات كە جەستەی گەرمتربێت لە پیاو لە زستاندا

و ساردتریش بێت لە هاویندا. وە هەروەها ئەم چینە یارمەتی ژن دەدات کە زیاتر لە پیاو پارێزگاری لە ووزە بکات لە ناو لەشیدا.

پەیوەندییە سایکۆلۆژییە گشتییەکان:

جیاوازی نێوان ژن و پیاو تەنها جیاوازییەکی ئەندامی نییە، بەڵکو سایکۆلۆژیشە. بۆنمونە لە هەموو جیهاندا تێبینی کراوە ئەگەر ژنان بەراورد بکرێن بە پیاوان ئەوا دەبینین توانای بیرتیژی لە ژناندا زیاترە لە پیاوان. وە هەروەها سروشتی ژن بریتییە لە بەهێزکردنی ڕێگاکانی پەیوەندی و پەرەپێدانی بەشێوەیەکی بەهێزتر لە پیاوان. خاڵێکیتریش ئەوەیە کە کاردانەوەی ژنان جیاوازە لە پیاوان لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ هەوڵدان و ماندوبوون تەنانەت سروشتی سکاڵا و بۆڵەکردن لەکاتی پەیوەندی نێوان ژن و پیاودا جیاوازە، سکاڵاکانی ژن سروشتیان جیاوازە لە سکاڵاکانی پیاو.

هەندێک بۆچونیان وایە کە ئەم جیاوازییە لە ئەنجامی جیاوازی شێوازی پەروەردەیی و لەسەر بنەمای ئەو جیاوازییە ڕەگەزییانە دروست بوون کە لە منداڵییەوە بناغەیان داکوتاوە، ئەمە بۆچونێکی بێمانایە و هیچ ڕاستییەکی زانستی پشتڕاستی ناکاتەوە.

بێگومان ئەو جیاوازییانەی منداڵی کە پەیوەستن بە کوڕ و کچەوە کە لە منداڵییەوە لە دایک وباوک و کۆمەڵگەوە فێریان دەبن بونیان هەیە بەڵام هۆکاری سەرەکی نین بۆ جیاوازی نێوان ژن و پیاو.

جیاوازییە بۆماوەییەکان لەنێوان ژن و پیاودا لە ڕوی فسیۆلۆژییەوە بڕیاری لەسەر دەدرێت ئەویش لە ڕێگەی جیاوازی سیستەمی(DNA) لەناو جەستەی مرۆڤدا، وە کاتێک منداڵ گەورەدەبێت کاریگەری خێزان و پەروەردە و کۆمەڵگەی دەوروبەریشی دەکەوێتەسەر.

کاتێک کە جیاوازی نێوان ژن و پیاومان بۆ دەردەکەوێت ئەوا شتێکی بێمانا دەبێت ئەگەر بڵێین هەموو نێرێک تەنها هەڵگری سیفەتی پیاوەتییە، وە هەموو مێیەکیش تەنها هەڵگری سیفەتی مێینەیە. ژنان و پیاوان هەموویان لە ژیانی کردارییاندا وەك یەك نین، پیاو هەڵگری زۆر سیفەتە کە سیفەتی نێرینە و مێینەشن، وە ژنیش لە ناخیدا زۆر سیفەت هەن کە سیفاتی نێرینە و مێینەشن. لێرەدا دەڵێین کە هاوسەنگی گرنگە و لاسەنگیش دەبێتە هۆی زۆربەی کێشەکانی نێوانمان.

ئەو پیاوەی کە سیفەتی پیاوەتی زۆر زاڵە بەسەر سیفەتی مێینەیدا زۆر جار بەشێوەی مرۆڤێکی خۆپەرست دەردەکەوێت کە تەنها بیر لە بەرژەوەندی خۆی دەکاتەوە و گرنگی بە کەس نادات تەنها خۆی نەبێت، لەکاتێکدا ڕاستییەکەی ئەوەیە کە ئەو پیاوە لەو ساتەدا

ناتوانێت پەیوەست بێت بەو سیفەتە مێینینانەی کە لە ناخیدا هەن. ئەو سیفەتانەی کە پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێن بۆ بە ئاگابون و گرنگیدان بە کەسانیتر.

لە بەرامبەرشدا ئەو ژنەی کە دەتوانێت پەیوەست بێت بە بواری مێینەی ناخی، زیاتر گرنگی دەدات بە کەسانیتر وەك بەخۆی. وە کاتێك ئەم ژنە هەست دەکات ئەوەی کەدەیەوێت بەدەستی نەهێناوە، دەبینین هەوڵەکانی بەرفراوانتردەکات، زیاتر کاردانەوەی دەبێت بۆ پێویستییەکانی خەڵك و خۆی دەکاتە قوربانی و هەستیش بەوە ناکات.

کاتێك هەندێك جار ژن هەست بە ئارەزوی بەدەستهێنانی شتێك دەکات دەبینین ناتوانێت دەریببڕێت و ناتوانێت بەشداری ئەو ئارەزووەی بکات، وە هۆکارەکەیشی ئەوەیە کە بەئاگا نییە لەو پێداویستییە.

وەك ئاشکرایە پیاو لەکاتی هەوڵدانیدا بەشێوەیەکی خۆپەرستانە زۆر گرنگی بەوانیتر نادات، وە هۆکارەکەیش ئەوەیە کە پیاو بەشێوەی ووردبونەوە بیردەکاتەوە، وە هەروەها ژنیش لەکاتی هەوڵدانیدا وا دەردەکەوێت کەناتوانێت شت یان یارمەتی کەسانیتر وەربگرێت و قبوڵی بکات. وە بۆ ئەوەی بەسەر ئەو حاڵەتە توندوتیژەدا زاڵ ببین دەبێت پیاو ئەو دوو سیفەتەی ناخی خۆی بناسێت و گەشەیان پێبدات و هەوڵ بدات هاوسەنگی لەنێوانیاندا دروست بکات، وە هەمان شتیش لەسەر ژن پێویستە.

وە ئەگەر سەرکەوتوو بووین لە هاوسەنگ کردنی ئەو دوو هێزەی ناخمان تەنها پەیوەندی نێوانمان باش نابێت و بەس بەڵکو یارمەتیمان دەدات دروستکەر و داهێنەربین.

وە بۆ گەیشتن بە هاوسەنگییەکی باش لە هێزە ناوەکییەکانماندا بەگوێرەی سروشتی خۆمان بەرەو هێزە تەواوکەرەکەی ناخمان ڕادەکێشرێین، پیاوان بەرەو ژنان ڕادەکێشرێن وە ژنانیش بەرەو پیاوان سەرنجیان ڕادەکێشرێت، لە ڕێگای خۆشەویستی پیاوەوە بۆ ژن پیاو هەڵدەستێت بە پەرەپێدانی هێزی مێینە لەگەڵ پاراستنی سیفەتی پیاوەتی خۆی. وە لە ڕێگەی خۆشەویستی ژن بۆ پیاو ژن هەڵدەستێت بە پەرەپێدانی لایەنی نێرینە لەگەڵ پاراستنی سیفەتی مێینەی خۆی، وە کاتێك جیاوازییەکانمان خۆشدەوێن و ڕێزیان دەگرین بەهۆی ئەوەوە هاوسەنگی ویستراو بەدەست دەهێنین.

هۆکار و چارەسەرەکان و گرنگترین ئامۆژگاری:

هاوسەرگرتن بەمانای بەیەکەوە بەستنی ژن و پیاو بە گرێبەستێکی شەرعی دێت کە ڕێگەیان پێدەدات لەژێر بنمیچێکدا کۆببنەوە، کە ئەوە دەگەیەنێت کۆبونەوە پێکدێت لە(دوو کەسی جیاوان)، ئەو دوو کەسە پێکەوە دەخەون و پێکەوە لە خەو هەڵدەستن، پێکەوە

دەخۆن و دەخۆنەوە، بیر دەکەنەوە و پلان دادەنێن و هەڵدەستن بە دەرکردنی بڕیاری گرنگ کە پەیوەندی ڕاستەوخۆی هەیە بە ڕێڕەوی ژیانیان و ئایندەیان پێکەوە.

پرسیارەکە لێرەدا ئەوەیە: ئایا بۆ ئەو دوو کەسە (ژن و پیاو) ئاسانە لە یەکتری تێبگەن؟ ئایا دەتوانن لە یەکتر تێبگەن و لە کاروباری ژیانیاندا ڕێك بکەون؟ ئایا بە یەك شێوە و یەك ڕێگا بیر دەکەنەوە؟ ئایا لە یەك ڕوانگەوە دەڕواننە ژیان و لەیەك لۆژیکەوە لە ژیان تێدەگەن؟ ئایا بەهەمان ڕێگە مامەڵە لەگەڵ ژیاندا دەکەن؟ ئایا ئامانجیان یەکە؟ ئایا پێکهاتەیان وەك یەکە؟

با تیشك بخەینە سەر فەرمودەکانی پێغەمبەری نازدار(ﷺ) با بزانین چی دەفەرموێت دەربارەی ژن، دەفەرموێت:

1-اسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ فَإِنَّ الْمَرْأَةَ خُلِقَتْ مِنْ ضِلَعٍ وَإِنَّ أَعْوَجَ شَيْءٍ فِي الضِّلَعِ أَعْلَاهُ فَإِنْ ذَهَبْتَ تُقِيمُهُ كَسَرْتَهُ وَإِنْ تَرَكْتَهُ لَمْ يَزَلْ أَعْوَجَ فَاسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ[1].

وە هەروەها دەفەرموێت:

2-أَنَ الْمَرْأَةَ خُلِقَتْ مِنْ ضِلَعٍ لَنْ تَسْتَقِيمَ لَكَ عَلَي طَرِيقَةٍ، فَإِنِ اسْتَمْتَعْتَ بِهَا اسْتَمْتَعْتَ بِهَا، وَفِيهَا عِوَجٌ، وَإِنْ ذَهَبْتَ تُقِيمُهَا كَسَرْتَهَا، وَكَسْرُهَا طَلَاقُهَا[2].

لە میانەی خوێندنەوەمان بۆ ئەو دوو فەرمودەیە، هەندێك وا تێدەگەن کە مانا گشتییەکەی بریتییە لە (ژن خواروخێچە) وە ئەو کەم و کوڕییە ناکرێت چارەسەر بکرێت، وە وا تێدەگەن کە پیاو باشترە لە ژن، وە بە مانایەکی تر کە گوایە ئیسلام ژن نانرخێنێت و ڕێزی ناگرێت و لە کۆمەڵگەدا هیچ گرنگیەك و پلەوپایەیەکی پێنادات و کۆمەڵگەی ئیسلامی تەنها کۆمەڵگەی پیاوە.

بێگومان ئەم قسەیە بێمانایە و دوورە لە ڕاستییەوە و وەك دەزانین ئیسلام ڕێزی لە ژن گرتووە و لەوپەڕی شکۆداریدایە و گرنگی پێداوە و شوێن و پلەوپایەی لە کۆمەڵگەدا بەرزکردوەتەوە و ئامۆژگاریمان کراوە کە باشبین لەگەڵیدا. ئایا لەوە زیاتر هەیە کە بەهەشت لەژێر پێی دایکاندایە و ئازاردانی لە گوناهە گەورەکانە؟! ئایا لەمە زیاتر ڕێزگرتن هەیە؟

ئەگەر ڕاستییەکە بەو شێوەیەی سەرەوەبێت، ئایا ئەم پێغەمبەرە نەخوێندەوارە(ﷺ) ویستویەتی لەچی ئاگادارمان بکاتەوە؟ ئایا لە ڕاستیدا ژن خواروخێچە؟ ئایا خوارو خێچییەکەی لە سەریدایە؟ ئایا سەری ژن خواروخێچی تێدایە بۆ سەرەوە یان خوارەوە یان

---

[1] بوخاری گێڕاویەتییەوە لە(363/6 احادیث الانبیاء بەشی دروستکردنی ئادەم و نەوەکانی) و (9/ 256/ هاوسەرگرتن بابی ئامۆژگاری دەربارەی ژنان و چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵیاندا.

[2] موسلیم گێڕاویەتییەوە لە سەحیحەکەیدا(2/1090/ بەشی ئامۆژگاری دەربارەی ژنان.

یەکێك لە لاکان؟ با سەیری ژنانمان بکەین و وەڵامی ئەم پرسیارە بدەینەوە. بێگومان وەڵامەکە نەخێرە.

ئەوەی پێغەمبەر(ﷺ) لەو سەردەمە کۆنەدا وویستویەتی ئاگادارمان بکاتەوە لێی ئەوەیە کە جیاوازی ڕیشەیی لە نیوان ژن و پیاودا هەن. هەمومان دەزانین کە سەر مێشکی تێدایە و مێشکیش هەڵدەستێت بە بیرکردنەوە و شیکردنەوەی شتەکان وە دواتریش دەرکردنی فەرمانەکان بۆ سەراپای ئەندامەکانی جەستە بۆ هەستان بە هەموو کار و کاردانەوەکان. وە هەرشتێکیش کە لە ئێمەوە دەردەچێت لە کردار و گوفتار لە ئەنجامی ئەو فەرمانانەیە کە لە مێشکەوە دەردەچن.

وە خواروخێچی ژن کەپێغەمبەر(ﷺ) ئاماژەی پێکردووە کەئەویش لە ڕێگەی سروشتەوە فەرمویەتی ئەوەیە کە ژن و پیاو لە شێوازی بیرکردنەوەیان جیاوازییەکی گەورەیان هەیە و لەئەنجامدا کرداریان و تێگەیشتنیان بۆ ڕوداوەکان و بیرکردنەوەیان لە ژیان و ڕوداوەکان لە یەکتر جیاوازە. بەڵی، پێغەمبەر(ﷺ) ویستویەتی لەمە ئاگادارمان بکاتەوە نەك خواروخێچی لەسەری ژندا هەبێت.

ئەو کێشەیەی کە ئێستا ڕوبەڕوی دەبینەوە ئەوەیە ئەو جیاوازییە گەورەیەی کە ئامارەمان پێکرد دەکرێت بەشتێکی قبوڵنەکراو و ئەستەم باس بکرێت و لە ئەنجامیدا یان ژیانێکی ناخۆش یان جیابونەوەیەکی بێزراو بەرهەم دێت کە هەموو شتێك تێك دەدات.

ژنان و پیاوان لە ناکۆکی بەردەوامدان بەرامبەر یەکتر. زۆرجار توڕەدەبین بەهۆی هەڵسوکەوتێکەوە کە لەلایەن کەسی بەرامبەرەوە دەکرێت کە پێشبینی ئەوە دەکرێت کاردانەوەی لایەنی بەرامبەر هاوشێوەبێت لەگەڵ کاردانەوەمان بۆ ئەو هەڵوێستە. پێشبینی ئەوە دەکەین کە حەزیان لەوەبێت کە ئێمە حەزمان لێیەتی وە هەست بەوە بکەن کە ئێمە هەستی پێدەکەین. وە مامەڵە لەگەڵ ڕوداوەکان بکەن وەك چۆن مامەڵەیان لەگەڵ دەکەین. پێشبینیان دەکەین کە کۆپیەکی تەواوی خۆمانبن. پیاو بە ڕێگەی هەڵە وا گومان دەبات کە بیرکردنەوەی ژن و قسەکردنی و کاردانەوەی بەرامبەر ڕوداوەکان وەك پیاو بێت، وە هەروەها ژنیش بە ڕێگەیەکی هەڵە هەست دەکات و پێشبینی دەکات کە پیاو وابێت.

هەمووماں وا بیردەکەینەوە کە جیاوازی سەرەکی و زگماکی لەنێوان ژنان و پیاودا هەیە. ناکرێت پیاو وەك ژن بیر بکاتەوە و مامەڵە بکات لەگەڵ ڕوداوەکاندا وە هەروەها ناکرێت ژن وەك پیاو بیر بکاتەوە و مامەڵە بکات لەگەڵ ڕوداوەکاندا. لەئەنجامی لەبیرچونەوەی ئەو

ڕاستییە پەیوەندیمان تەنگەژەی تێدەکەوێت و پڕدەبێت لە ڕووبەڕووبونەوە و مشتومڕ و شەڕ و ئەو کێشانەی کە پێویست ناکات هەبن.

شتێکی بەڵگەنەویستە ئەگەر لەسەرەتاوە ئەو جیاوازییەمان لەبەرچاو بگرتایە، لە هەڵسوکەوتی لایەنی بەرامبەر و هۆکاری هەڵسوکەوتەکەیشی تێدەگەیشتین و لەئەنجامدا خۆمان لە کاردانەوە هەڵەکان لادەدا. ئەو کاردانەوانەی کە لە ئەنجامی خراپ تێگەیشتنی ئێمەوە دروست بوون، کە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئەنجامی زۆر خراپ و کەم بایەخ (بایەخی مادی و مەعنەوی).

نیازی باش بەتەنها بەس نییە:

کەوتنە داوی خۆشەویستییەوە شتێکی مەزنە و هەستێکی قوڵی هەیە، هەستێکی ئەزەلییە وەك ئەوەی بۆ هەتا هەتایە بەردەوامبێت. لەوکاتەدا بە هەموو بەرائەتێکەوە وا گومان دەبەین کە پارێزراوبین دژی هەموو ئەو کێشانەی کە دایك و باوکمان پێیدا تێپەڕبوون و وادەزانین ژیانێکی پڕخۆشەویستی و بەختەوەری دەبەینەسەر و هیچ شتێك پاکیەتییەکەی تێك نادات.

بەڵام ڕۆژ لەدوای ڕۆژ دەبینین پیاوان وا پێشبینی دەکەن کە ژنان وەك ئەوان هەڵسوکەوت بکەن، وە هەروەها سەبارەت بە ژنان ئەوانیش پێشبینی دەکەن کە پیاوان وەك ژنان بیربکەنەوە و هەڵسوکەوت بکەن. هەردوو ڕەگەز بەو شێوازە بیردەکەنەوە و ئەو جیاوازییە گەورەیەی نێوانیان لەبیرچووەتەوە، کێشەکان دەردەکەون و دووبارەدەبنەوە و شتەکان سەخت دەبن، وە دەبینین سەرەڕای ئەو خۆشەویستییەی نێوانیان کە کۆیان دەکاتەوە و هۆی سەرەکی بووە لە کۆبونەوەیان و هاوسەرگرتنیان، وە هەروەها سەرەڕای نیازە چاکەکانیان کە هەردوولا بە بەردەوامی هەیانبووە بۆ زاڵبوون بەسەر ناڕەحەتییەکان و هێورکردنەوەی کێشەکان و هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنیان، سەرەڕای هەموو ئەوە دەبینین ئەو خۆشەویستییە مەزنە دەست دەکات بە لاوازبوون و بەرەو خاڵی وونبون و بەهەڵمچوون دەچێت و لەوکاتەدا ژیان لە دڵخۆشی و بەختەوەرییەوە دەگۆڕێت بۆ بێتاقەتی و ناخۆشی، لێرەدا سەرلێشێوان دەست پێدەکات و دەست دەکەین بە پرسیارکردن لە خۆمان: چۆن ئەمە هەمووی ڕویدا و بۆچی؟ چۆن شتەکان گۆڕان و گەیشتنە ئەم بارودۆخە؟ تا دوێنێ دڵخۆشبوین و کۆبونەوەمان مایەی خۆشیمان بوو، ئەمڕۆ بێزاربوین و دڵخۆشنین و یەکتر قبوڵناکەین؟ ئایا کاممان کەمتەرخەم بووین؟ (بێگومان هەمیشە سەرزەنشتکردنەکە بۆ لایەنی بەرامبەرە، کە هەریەك لەئێمە وا دەزانین هەمووهەوڵێکی خۆیداوە بەڵام ئەوەلایەنی بەرامبەرە

هیچ شتێکی پێشکەش نەکردووە و ئەو بەخشینەی نەنرخاندووە و خۆپەرست بووە لە هەڵسوکەوتیدا).

ئەمە تێگەیشتن و بۆچونێکی هەڵەیە، بەڵی، لەڕاستیدا هەردوولا زۆر سوربوون لەسەر مانەوەی ئەو پەیوەندی و گرێبەستە هاوسەرگیرییە و هەمیشە هەوڵیانداوە بۆ دڵخۆشکردنی لایەنی بەرامبەر وە هەموو هەوڵێکیان پێشکەشکردووە بۆ هێنانەدی ئەوە، بەڵام ئەوەی کە پێی هەستاون بەشێوەیەك بووە کە لەگەڵ شێوازی خۆیان دەگونجێت نەك شێوازی لایەنی بەرامبەر کە ئاگادارنەبوون لە جیاوازییە غەریزی و زگماکییەکانی نێوان هەردوو شێوازەکە.

ڕۆژانە لە هەموو بەشێکی جیهاندا ملیۆنەها کەس دەبینین کە بەدوای کەسێکی گونجاودا دەگەڕێن کە بتوانرێت لەگەڵیدا هەست بە خۆشەویستی بکرێت و ئاڵوگۆڕی هەستێکی قوڵ بکرێت. ملیۆنەها کەس هاوسەردەگرن و هاوسەرگرتنەکەیان لەسەر بنەمای خۆشەویستی بنیادنراوە، دەبینین سەرەتا دڵخۆشن و زەوی نایانگرێتەخۆی بەڵام دوای ماوەیەك (کە دەکرێت دووروودرێژبێت یان کورت) دەبینین دەگەنە ئەنجامێکی خەمناك، شتەکان ئاوەژوو دەبنەوە و بێزاری و ناڕەحەتی جێگای خۆشەویستی و سۆزی بەجۆش دەگرێتەوە، ئەوە مۆرکێکی نوێی ژیانیانە. یەکێکیان یان هەردوکیان بڕیاریانداوە سنوورێك بۆ ئەو ناخۆشیانە دابنێن و پەناببەنە بەر جیابونەوە.

جیاوازی مێشکی ژن و پیاو:

ڕاستییەکی زانستی دەڵێت: زەحمەتە مێشکی پیاو لەباری بیرکردنەوە و ووردبونەوەوە بەخێرایی بگۆڕێت بۆ باری هەست و سۆز، لەکاتێکدا ئەوە لەوپەڕی ئاسانیدایە سەبارەت بە ژن.

هەندێك وا دەزانن کە جیاوازی هەیە لەنێوان مێشکی ژن و پیاودا کە ئەمەش بۆچونێکی ڕاستە، بەڵام جیاوازییەکە تەنها لە قەبارەدا نییە و بەس تەنانەت ئەو جیاوازییە دەگاتە پێکهاتە و ئەرکەکانیش، مێشکی پیاو وەك مێشکی ژن لە دوو بەش پێکهاتوە بەڵام سیفەتی پسپۆڕی تێدایە و هەربەشەی بەرپرسیارە لە چەند شتێکی دیاریکراو، کە بەشی ڕاست بەرپرسیارە لە شتە تیۆری و بینراوەکان وەك بەجێهێنانی یارییە وەرزشییەکان، لەکاتێکدا بەشی چەپی مێشك دەست دەگرێت بەسەر چالاکی و شتە زارەکییەکانی وەك دەربڕینی هەست و سۆز، تێگەیشتن و مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکان. زانستی پزیشکی دەریخستووە کە بەشی ڕاستی مێشك لە منداڵی نێردا گەشەی خێراترە بۆیە دەبینین منداڵانی نێر بەهرەیان کەمترە لەکچان لە بواری شتە زارەکییەکاندا، لەکاتێکدا دەبینین باشترن لە بواری بەجێهێنانی یارییە وەرزشییەکان، تەنانەت لەکاتی گەورەبونیشدا ئەو جیاوازییەی نێوان ئەو دوو ڕەگەزە

دەبینرێت. سەرەڕای ئەوەی مێشکی ژن وەك مێشکی پیاو پێکدێت لە دوو بەش بەڵام جیاوازە لە مێشکی پیاو کە بە سیفەتی گشتاندن وەسف دەکرێت، وە بە مانایەکی تر تەنها یەك یەکەیە و هەردوو بەشەکەی وەك یەك و بە هەمان پێوانە ئیش دەکەن وەك میشکی پیاو نییە لەو ڕووەوە کە هیچ پسپۆریەك لەو دوو بەشەدا نییە.

ئەوەتاپزیشکێك بەناوی (Jane Barr Stump) جیاوازی نێوان هەردوو مێشکەکە باس دەکات و دەڵێت: (بەهۆی ئەو جیاوازییەی نێوان مێشکی ژن و پیاو زۆرکەس وادەزانن کە ئەمەیە هۆی ئەوەی کە ژنان باشترن لە پیاوان لە هێزی تێبینی و هەستکردن، سەرەڕای ئەوەش کاتێك هەربەشێك لە بەشەکانی مێشکی ژن لەکاردەکەوێت (وەك ڕوودانی جەڵدەی دەماخ) ئەمە زۆر کارناکاتەسەر چالاکی ژن، لەکاتێکدا بەشی دووەم کەتەواو هاوشێوەی بەشی یەکەمە کە لەکارکەوتووە هەڵدەستێت بەئەنجامدانی چالاکییەکان).

بەڵام سەبارەت بە پیاو کاتێك هەرکارکەوتنێك ڕوبدات لە بەشی چەپی مێشکدا ئەوا توانای قسەکردنی لەدەست دەدات، لێرەدا بەشی ڕاست ناتوانێت قەرەبوی بەشی چەپ بکاتەوە هەربۆیە ناتوانێت بە کارەکانی بەشی چەپ هەستێت. دەکرێت ئەم پێکهاتە سروشتییەی مێشکی هەریەکە لە ژن و پیاو پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی هەبێت بە توانای ژن لە گۆڕنکاری خێرا لە شێوازی بیرکردنەوەیدا لەکاتێکدا ئەمە بۆ پیاو زەحمەتە).

جیهانی دەرەکی ژن و پیاو:

جیهانی دەرەکی پیاو لەگەڵ جیهانی دەرەکی ژندا جیاوازییەکی گەورەی هەیە، ژیانی دەرەوەی پیاو و مامەڵەکردنی لەگەڵ شتەکانی دەوروبەری و ئەو ڕووداوانەی کە پڕن لە ململانی و کێبەرکێ، شەڕێکی گەورەیە کە کۆمەڵگە سەبارەت بەو پێکهاتە هەرەمییەیە کە مرۆڤ تیایدایە، یان لە لوتکەدایە یان لە خوارەوە. بێگومان بەهێز لە لوتکەدایە و بێهێزیش لە خوارەوەیە و پیاو بە سروشتی خۆی هەمیشە حەزدەکات لەلای سەرەوەبێت هەرگیز ڕازی نابێت لەلای خوارەوەبێت. لوتکە بە مانای سەرکەوتن و خوارەوەیش بەمانای دۆڕاندن دێت، بۆیە دەبینین هەمیشە کاتێك کە پیاو هەڵدەستێت بە کارێك هەوڵدەدات سەرکەوتووبێت بۆ پاراستنی پلەوپایەی بەرزی خۆی لە هەرەمەکەدا، وە هەروەها هەوڵدەدات بە تەنها ئەو سەرکەوتنە بەدەست بهێنێت و بەبێ داواکردنی یارمەتی چونکە داواکردنی یارمەتی بەڵگەیە لەسەر لاوازی و دەیخاتە پلەی خوارترەوە. ژیانی پیاو لە دەرەوە داوای لێدەکات هەوڵی زۆر گەورە بدات کە پێویستە لەسەری زۆر قسەبکات و ووتوێژ لەگەڵ ئەوانی تر بکات و بیسەلمێنێت کە ئەو ڕاستە و ئەوانی تر هەڵەن و ئەو لەوانی تر باشترە، وە هەروەها دەبێت

هەوڵی گەورە بدات لە ئیشکردندا جا ئەو هەوڵدانە دەکرێت هەوڵی مێشک بێت یان ماسولکە، وە هەروەها دەبێت خۆی بپارێزێت لەوانی تر کاتێك کە دەیانەوێت تۆڵەی لێبکەنەوە، لەبەرئەوەی کۆمەڵگە پڕە لە ئاژەڵی دڕندە کە مانای بەزەیی نازانن. ئەمەیە کۆمەڵگەی پیاو لە دەرەوە بۆیە کاتێك دەگەڕێتەوە بۆماڵەوە دوای بەسەربردنی ڕۆژێکی وەك ئەمە دەبینین ووزەی خۆی تەواوکردووە و هێزی لەبەربڕاوە و لەباری هەوڵداندایە و ئەوەی پێویستی پێیەتی پشووە کە لە ڕێگەیەوە هەوڵدەدات چالاکی خۆی بگەڕێنێتەوە و دواتریش مامەڵە لەگەڵ خەڵکانی تری ناو ماڵ بکات.

بەڵام جیهانی دەرەوەی ژن تەواو لەمە جیاوازە، جیهانی ئاشتی و خۆشەویستییە، جیهانێکە کە ناکۆکی و ململانی نازانێت، جیهانێکە دروشمی خۆشەویستی و یارمەتیدانە. سەبارەت بە ژن جیهانی دەرەوە بریتییە لە تۆڕێکی گەورە و فراوان لە پەیوەندی و گفتوگۆ کە ژنان لە ڕێگەیەوە هەوڵدەدەن لە یەکتر نزیك ببنەوە و دەستی هاریکاری و یارمەتی بۆ یەکتر درێژ بکەن تەنانەت ئەگەر کەسیش داوایان لێنەکات، ژن لە جیهانی دەرەوەیدا هەوڵدەدات لە لوژیکی پاڵپشتی و پشتگیریکردنەوە مامەڵە لەگەڵ ژنانی تر بکات و هەوڵدەدات بگەنە ڕێکەوتننامەیەك لە بۆچوندا.

کۆمەڵگەی ژنیش کۆمەڵگەیەکی هەرەمییە بەڵام وەك پیاو هەرەمی هێز و جێبەجێکردنی کارەکان نییە، بەڵکو هەرەمی ڕاستگۆیی و خۆشەویستی و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانە. ژنیش وەك پیاو لە جیهانی دەرەوەیدا گرنگی دەدات بە سەرکەوتن لە جێبەجێکردنی ئیش و کارەکانیدا و خۆی لادەدات لە سەرنەکەوتن بەڵام لەلای ئەو بەدیهێنانی ئەوە ئامانجی زۆر سەرەکی نییە و هەمیشە بە ووردی بیری لێناکاتەوە و ڕێگەی بەدیهێنانیشی بریتییە لە گفتوگۆ و بەدواداچوون نەك ململانی و کێبەرکێی تێکشکێنەر وەك ئەوەی لە جیهانی پیاودا بینیمان.

با سەیری ئەم نمونەیە بکەین کە بەهۆیەوە دەتوانین شێوازی مامەڵەکردنی ژن و پیاو لەگەڵ جیهانی دەرەوەدا ڕون بکەینەوە. تێگەیشتنی پیاو بۆ ڕوودانی شتەکان و کاردانەوەی، وە هەروەها تێگەیشتنی ژن و کاردانەوەی.

ڕۆژێکیان فارسی مێرد بڕیاریدا لە کاتی بێ ئیشیدا نیزالی ژنی بباتە دەرەوە ئەویش بۆ خواردنی نانی ئێوارە لە یەکێك لە چێشتخانەکان. دوای گەیشتنیان نیزال بڕیاریدا ماسی داوابکات وە فارسیش بڕیاریدا کەباب داوابکات. لەکاتی گەیشتنی خواردنەکە وە کاتێك نیزال دەستیکرد بە خواردن، تێبینی کرد کە ماسییەکە بەو شێوەیە ئامادەنەکراوە کە ئەو

حەزی لێیەتی و مێردەکەی ئاگادارکردەوە. هەردووکیان گفتوگۆیان کرد دەربارەی کێشەی داواکردنی گۆڕینی ماسییەکە بە شتیکیتر لە کۆتاییدا ڕێك کەوتن کە بەوە هەستن و شاگردەکەیان بانگ کرد و نیزال پێی ووت ماسییەکەی بەلاوە خۆش نەبووە و داوای لێکرد کە بیگۆڕێت بە خواردنیکیتر.

بە شێوازێکی ئەدەبیانە و بە ڕێزەوە شاگردەکە پرسیاری کرد دەربارەی هۆی ئەوەی کە بۆچی ماسییەکەی بەدڵ نەبووە؟ لێرەدا و پێش ئەوەی یەك پیت لە دەمی نیزال دەرچێت، فارسی مێردی دەست پێشخەری کرد بۆ وەڵامدانەوە لەجیاتی ئەو و ووتی: لەوانەیە ئەو ماسییەی کە هێناوتانە تازە نەبێت؟ شاگردەکە سەری سوڕماو پرسیاری لە مێردە جوامێرەکە کرد: ئایا مەبەستت لەوەیە ئەو ماسییەی کە دایدەنێین ماسییەکی بەستووە؟ نیزال سەیری شاگردەکەی کرد و ووتی: لەڕاستیدا ماسییەکەم بەدڵ نەبوو. شاگردەکە ماسییەکەی هەڵگرت و بڕیاریدا بیگۆڕێت بە خواردنیکیتر لەسەر داوا و ئارەزوی نیزال.

با سەیری ئەوە بکەین کە لەو نمونە سادەیەدا ڕویدا کە ڕۆژانە شتی لەوبابەتە و هاوشێوەکانی زۆر دەبینین.

سەبارەت بە فارسی مێرد پرسیارەکانی شاگردی چێشتخانەکە دەربارەی هۆی ئەوەی کە بۆچی نیزال حەزی لە ماسییەکە نەبووە بریتییە لە بەرەنگاری کردن بۆیە پێویستە لەسەر ئەم ڕووبەڕوی ببێتەوە، هەستیکرد کە شەڕێك هەیە و دەبێت بیباتەوە. وە بۆ ئەوەی سەرکەوێت دەبێت هۆیەکی بەهێز بدۆزێتەوە بۆ بەهێزکردنی سکاڵاکە و بە دەستهێنانی سەرکەوتنی، لێرەدا دەبینین فارس لەجیاتی ژنەکەی هەڵدەستێت بە شەڕەکە. سەبارەت بە نیزالی ژنی پرسیارکردنی شاگردەکە تەنها بۆ پرسیاری ڕونکردنەوە یان داواکردنی زانیاری لەسەر خواردنەکە خۆی، وە شاگردەکەهەستی بەهیچ جۆرە ڕووبەڕووبونەوەیەك نەکردووە یان هەوڵی نەداوە بۆ ڕەت کردنەوەی داخوازیەکەی. بۆیە هەوڵی داوە ڕێگەیەکی ئاشتیانە بدۆزیتەوە بۆ گۆڕینی خۆراکەکەی بەبێ سەغڵەت کردنی شاگردەکە یان هێرشکردنە سەر چێشتخانە یان خواردنە پێشکەش کراوەکە.

ڕوانینی پیاوو ئافرەت بۆ دنیای دەرەوە:

کاتێك پیاو ئافرەت سەیری دنیای دەورو بەریان دەکەن وادەردەکەوێت کە هەر یەکێکیان گۆشە نیگایەکی جیاوازی هەیە. بەڵێ، هۆکاری ئەمەش ئەوەیە کە پیاو لە ڕوانگەی لۆجیکی جەخت کارانەوە (منطق الترکیز) دەڕوانێتە دنیاو دەوروبەر لەکاتێکدا ئافرەت لەڕوانگەی

لۆجیکی فراوانخوازیـەوە (منطق التوسع) دەڕوانیتـەدنیا. سـەرەڕای هـەبونی جیـاوازی لـە هەردوو ڕوانینەکەدا وا دەردەکەوێت کە هەردوکیان دروست بن.

شێوازی بیرکردنەوە لای پیاو بە پێکەوە بەستنی کارەکان و کردنیان بەشێوەی ئەڵقەی پێکـەوە بەستراودەناسـرێت بـەم شـێوازە پیـاو پلەبەپلـە وێنەیـەکی ڕوون و ئاشکرای ئـەو بابەتانە گەڵاڵە دەکات کە مەبەستیەتی.

لەکاتێکـدا شـێوازی بیرکردنـەوە لـەلای ئـافرەت بـە فراوانخـوازی جیادەکرێتـەوە، ئـەم شێوازەش بریتیـە لـە وێنـاکردنی تـەواوی بابەتەکە هـەر لـە سـەرەتاوە لـە ڕێگـەی پێشبینی کردنیـەوە. دواتـر هەڵـسەنگاندن و ئاشـکراکردنی هـەموو بەشـە پەیوەنـدی دارەکـان بـە بابەتەکەوە دەکات و هەموو بەشەکان پێکەوە پەیوەست دەکات.

ئەم جیاوازی دیـدو بۆچونەی نێوان پیـاوو ئافرەت کاریگـەری دەبێت لەسـەر زۆرێـك لـە کاروبارەکانی ژیان وەکو: بەها، ئەولەویـەت، هەڵسوکەوتەکانی نەست، بەهرە سروشتیەکان، بەرژەوەندیەکان، هۆکاری هەموو ئەمانەش دەگەڕێتەوە بۆ جیاوازی تێڕوانینی پیـاوو ئـافرەت بۆ دنیـای دەورو بـەریان. ئـەو ئافرەتـەی کـە بـە فراوانخـوازی دەناسـرێت گرنگـی بـە لایـەنی پەیوەندیەکانی نێوان خـەڵکی دەدات، لەبەر ئەوە دەبینین کە ئافرەت زۆر گرنگی بە لایـەنی سۆزداری، پەیوەندیەکان، ووتوێژکردن، بەشداری کردن، هاوکاری کردن، پێش بینی کردن، ئاسوودەیی دەروونی دەدات.

لەلایـەکی دیکـەوە ئـەو پیـاوەی کـە بـە جـەختکار دەناسـرێت دەڕوانێتـە کاروبارەکـان و پێکـەوەیان گرێیـان دەدات بـە شـێوەی ئەڵقـەی پێکـەوە بەسـراو دواتـر وێنەیـەکی ڕوون و ئاشکرای لەلا دروست دەبێت، ئەم شێوە بیرکردنەوەش وا لـە پیاو دەکات، بەرهەمەم، بەدی هێنانی ئامانج، هێز، ڕکەبەرایەتی، کار، لۆجیك و لێهاتووییەکانی خۆی بەدەست بهێنێ.

خوێنـەری بـەڕێز، لێـرەوە تیشك دەخەینـە سـەر ئـەو ڕاسـتیانەی کـە جیـاوازی شێوازی تێـڕوانینی پیـاوو ئـافرەت دەسـەلمێنن. بـا سـەیرێکی جزدانـی پیـاوان و جانتـای ئافرەتـان بکەین، ئەم دوو پێداویستیە هەریەك لە پیاوو ئافرەت بەکاری دێنێت لەبەر هۆکارێکی ڕوون و ئاشکرا، هەرچەند هۆکارەکەش هاوبەشە، کەچی جیاوازیەکی گـەورە دەبینین لـە نێوان ئەو دوو پێداویستیەی کە بۆ یەك مەبەست بەکار هاتوون و ئەو شتانەی کە لەناویاندا هەیە.

بـا سـەرەتا سـەرنجێکی ڕەنگـەکانیان بدەین، جزدانی پیـاو بـەزۆری ڕەنگەکەی ڕەش یـان کاییـە ئەمانـەش دوو ڕەنگـی ناسـراون. بـەڵام جانتـای ئـافرەت ڕەنگـەکانی زۆر زۆرە و زۆرجاریش ڕەنگەکان جۆراو جۆرو بریقەدارو وێنەدارن.

با چاوێك بە قەبارەی ئەو دوو پێداویستیە بخشێنین، جزدانی پیاو بەزۆری بجووك و سووكە و تەنها بۆ هەڵگرتنی هەندێك پارەو چەند پەڕەیەكی گرنگ و كارتی بانك و پسووڵەی بازاڕ بەكار دێت. ئەمە سەبارەت بە جزدانی پیاو، بەڵام جانتای ئاسایی ئافرەت زۆر گەورەیە و قورسە، كێشەی گەورە لەوەدایە كە بیكەیتەوەو چاوێك بە ناوەكەیدا بگێڕیت، ئەبینین كە هەموو شتێكی تێدایەكەبە بیری مرۆڤدا بێت لە كۆگایەك دەچێت كە هەموو جۆرە چەكێكی قورسو سووك و ناوەندی تێدا بێت. تێیدا پارەی كاغەزو و كانزایی (كە ئەمە گومانی تێدا نیە) دەبینین، چەندەها قووتوی بچووك كە دەرمانی جۆراو جۆری تێدایە لە حەبی سەرئێشەو لەفاف و لۆكەو شتی تری لەو بابەتە. هەروەها شووشەی شیری منداڵ و بەڵگەنامەو پسووڵەی كۆن و نوێ تەنانەنەت هەندێ لەوانە بەسەر چوەو هیچ بەهایەكی نەماوە، قوتویەك یان زیاتری ماكیاج، شانەیەك یان زیاتر، ئاوێنەیەك یان زیاتر، دەرمانی ددان و فڵچەكەی، گۆرەوی ژنانەی یەدەك، پسوڵەی پزیشكی بۆ هەموو ئەندامانی خێزان، بژمێر، دەفتەری ژمارەی تەلەفۆن، چاویلكەی ئاسایی و پزیشكی، پێداویستی تری ئافرەتانەی تایبەت، پێنوسی رەساس و مرەكەب، هەندێك جار كامێرای بچووك و چەند فیلمێك، ئەلبومی وێنەی ئەندامانی خێزان و هاوڕێیان هەندێك جار كەمێك چاو شەكریش!، نامەو پوولی پۆستە، دەرزی جۆراو جۆر، هەندێك جار پاكەتێ یان زیاتری جگەرە، لایتی بچووك، بنێشت، چەندین شتی تر كە پێویستی بەكاتی زیاتر هەیە بۆ ناوهێنانیان. بە كورتی جانتای ئافرەت هەموو ئەو شتانەی تێدایە كە بە خەیاڵدا دێت، بێ گومان دەتوانین بڵێین گۆكایەكی گەڕۆكە كە هەموو پێداویستیەكی تێدایە. بەلای ئافرەتەوە جانتاكەی هاوەڵێكی متمانە پێكراوو بەشێكی كرنگی بونیەتی، ئەو پێداویستیەیە كە پەنای بۆ دەبات لە كاتی ڕوودانی هەر كتوپڕیەكدا كە ڕووبەڕووی بێتەوە. لێرە دەتوانین ڕادەی فراوانخوازی بیری ئافرەت بزانین لە ڕێگەی زانینی قەبارەو ناوەڕۆكی جانتا دەستیەكەیەوە.

با چاو لە ڕاستیەكی تر بكەین كاتێك پیاوو ئافرەت دەچنە جێگایەكی فراوان كە كورسی زۆری تێدا بێت وەك هۆڵی كۆبوونەوەكان یان هۆڵی شانۆ. كاتێك پیاو دەچێتە ژوورەوە دەبینین یەكەمین شتێك كە دەیكات گەڕانە بەدوای كورسیەكی گونجاودا، كاتێك كورسیەكەی دۆزیەوەو لەسەری دانیشت دەست دەكات بە چاوگێڕان و سەیركردنی دەورو بەری خۆی و هەوڵ دەدات كە پەی بە كەشو هەوای دەورو بەر بەرێت. سەیری ڕیزی كورسیەكان، تەختەی شانۆكە، ئامادەبووان، دەورو بەری شانۆكە، سەقفی هۆڵەكە دەكات، بەم شێوەیە بەردەوام دەبێت تاوەكو لە زیهنیدا وێنەیەكی ڕوونی هۆڵەكەو ئامادەبووان دروست ببێت.

بەڵام ئافرەت لەکاتی چوونە ژوورەویدا بۆ هەمان هۆڵ تەواو جیاواز لەپیاو هەڵسوکەوت دەکات یەکەم شتێك کە دەیکات چاوخشاندنی کورت و خێراو گشتگیرە بەناو هۆڵەکەدا، چاوگێڕانێکی وەها کە پەی بەهەموو شتێکی دەورو بەری ببات وێنەیەکی ئاشکرای شوێن و خەڵك و ئامادەبووان بەرجەستە بکات، دواتر هەوڵدەدات کە هۆڵەکە، شێوەی، پێکهاتەی، ڕەنگی، دیکۆری، ئامادەبووان بناسێت دوای هەموو وردەکاریانە هەوڵ دەدات کورسیەکی گونجاو بدۆزێتەوە.

ئەم جیاوازییە ڕوونتر دەردەکەوێت لە پێشانگاکاندا، وەك پێشانگای کتێب کاتێك دەبینین پیاو لە هۆڵێکەوە بۆ یەکێکی دی دەچێت بیرو هۆشی لەسەر کتێبە پیشاندراوەکانە، ئامانجی سەرەکی لەمەدا گەڕانە بەدوای پەڕتووکی سودمەنددا. لێرەدا تێبینی دەکەین جوولەی پیاو لە گەڕانیدا لە هۆڵێکەوە بۆ یەکێکی دی بەشێوەیەکی ڕێکو پێکە. بەڵام ئافرەت کە دەچێتە پێشاگاکە خەریکە بوەستێت لە گەڕان، دەچێتە پێشانگاکە دەڕوانێتە هۆڵەکان، داوتر دەست بەگەڕان دەکات بەشێوەکی جیاواز و بەسنگی فراوانەوە هەوڵدەدات چێژ وەربگرێت لە هەموو شتەکانی ناو پێشانگاکە، دوای ئەمانە ئینجا دەست دەکات بە سەیرکردنی پەرتووکە پیشاندراوەکان.

ئامانج لەسەردانی پیاو بۆ پێشانگاکە بەدەست هێنانی ئەو شتانەیە کە سوودمەندە، بەڵام لەلای ئافرەت ئەو سەردانە بۆ چێژوەرگرتن و ئاشکرا کردنە بە پلەی یەکەم دواتر بە دەست هێنانی ئەو شتانەیە کە سوودمەندە بۆی.

ڕاستیەکی تر بریتیە لە مەسەلەی بازار کردن (التسویق)، ئایا کەس هەیە لە پیاوان حەز بکات بە یاوەری ئافرەت بچێتە بازاڕ؟ بە دڵنیاییەوە وەڵامەکە نەخێرە. هیچ پیاوێك حەز ناکات، ئەم دیاردەیە دیاردەیەکی جیهانیەو لە هەموو دنیادا بەم شێوەیە، سەرەڕای ئەوەی کە ئامانج لە بازاڕکردن یەك شتە بەڵام شێوازی ئەو بازاڕ کردنە لەلای پیاوو ئافرەت جیاوازو دژ بە یەکە.

کاتێك کە پیاو لە دۆخی ووردبونەوەدا بێت دەبینین کارەکانی زۆر چالاکانە ئەنجام دەدات بە خێراییەکی زیاتر لە ئاسایی، بەڵام ئافرەت بە پێچەوانەوەیە، دەبینین کە هەست بە ماندویی و پەشۆکان دەکات بەتایبەت لە شوێنە فراوان و قەرەباڵغەکاندا. ئافرەت ناتوانێت وەکو پیاو هەڵسوکەوت بکات لەبازاڕ کردن و کڕینی پێداویستیەکانی بە خێرایی، ئەم جۆرە خێرا هەڵسوکەوت کردنە بە شێوەیەکی سروشتی تایبەتە بە پیاوەوە، خۆ ئەگەر ئافرەت

هەوڵ بدات بەم شێوازە هەڵسوکەوت بکات ئەوا هەست بە ماندووبون و ئازاری دەروونی زۆر دەکات و ناتوانێ بەو شێوازە بەردەوام ببێت.

کێشەی هەڵکردنی پیاو لەگەڵ ئافرەتدا لەکاتی بازاڕکردندا خۆی لە سروشتی فراوانخوازی ئافرەتدا دەبینێتەوە بەو پێیەی کە ئافرەت بەهۆی ئەو سروشتەی هەیەتی هەوڵدەدات کە سەیری ئەو شتانە بکات کە پیشاندراون تەنانەت ئەو شتانەش کە ناچنە بابەتی پێداویستیەکانیەوە یان لەو لیستەدا نین کە پێشتر ئامادەی کردووە، بۆیە سەیرکردنی هەموو ئەو شتانە بۆ ئافرەت شتێکی بەڵگەنەویستە و بەشێکە لە سروشتی خۆی کە ناکرێ بێلایەن بین تێیدا.

لە زۆربەی کاتەکاندا ئەم هەڵوێستە لە ئافرەتاندا ڕوودەدات و دەبێتەهۆی بێزارکردنی پیاوان کاتێك لەگەڵ ئافرەتاندا دەڕۆن بۆ بازاڕکردن لەم حاڵەدا پیاوان هەوڵ دەدەن کە بەزوویی کۆتایی بە بازاڕکرنەکە بهێنن کەچی لەگەڵ ئەوەشدا کاتێك ئافرەت شتێك سەرنجی ڕادەکێشێ (کەپێویستیشی پێی نیە) لەسەری ڕادەوەستێت و لێی ڕادەمێنێ ودەست دەکات بە قسەکردن لەگەڵ پیاوەکەداو باسی جوانی ئەو شتەی بۆ دەکات!! لەو کاتەدا پیاو لە دڵی خۆیدا دەڵێت (هەردووکمان باش دەزانین کە ئەم شتە لە لیستی پێداویستیەکانی ئێمەدا نیە تەنانەت پێویستیشمان پێی نیەنازانم ئەم ئافرەتە بۆ ئەوەندە کات بەفیڕۆدەدات؟) بێ گومان خوێنەری بەڕێز دەتوانێ هەست بە حاڵەتی دەروونی پیاو بکات لەم کاتەدا کە لە بۆمبێکی تەوقیت کراو دەچێت کە دەکرێت بە تەنها دەست لێدانێك بتەقێتەوە.

لێرەدا بەپیاو دەڵێین: پێویستە خۆگر بیت، پێویستە بزانیت کە بە بیرکردنەوەی ئافرەت لەم کردەوەیە شتێکی سروشتیە، وابیرمەکەرەوە کە دەیەوێت بتوروژێنێ یان پەستانی خوێنت بەرز بکاتەوە، وامەزانە ئەو ئافرەتە گێل و بێ دەماغە، نەخێر هەرگیز ئەو زۆر سروشتیانە هەڵس وکەوت دەکات، بەڵکو ئەوە سروشتی ژنانەی خۆیەتی کە ناتوانرێ بگۆڕردرێت.

لێکۆڵینەوە زانستیەکان سەلماندویانە کە پیاو ناتوانێت لە نیو کاتژمێر زیاتر لەگەڵ حاڵەتی فراوانخوازی ئافرەتدا هەڵبکات، نیو کاتژمێر لە فراوانخوازی و بێ تەرکیزی ئەوپەڕی ئەو سنورەیە کە پیاو دەتوانێت بیپارێزی، خۆ ئەگەر لەوە ترازا ئەوە پیاو توشی تەنگەتاوی دەبێت و پێشبینی هەڵسوکەت کردنی ناکرێت.

لە وولاتانی خۆرئاوادا لە دوکان و بازاڕە گەورەکاندا چەندین کورسی دەبینرێت، ئاخۆ ئەم کورسیانە کێ ئامادەی کردون و بۆ کێیە؟ وەڵامی ئەم پرسیارە ئەوەیە کە دانانی ئەم

کورسیانە لەسەر بنەمای ئەنجامی لێکۆڵینەوە دەروونیەکانی زاناکانەوە هاتووە. بەڵێ، ئەم کورسیانە بەتایبەت بۆ ئەو پیاوانە ئامادەکراون کەلەگەڵ ئافرەتاندا دێن بۆ بازاڕکردن و ناتوانن بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام بن لە دوکانێکەوە بۆ یەکێکی دی وەك ئەوەی کە ئافرەتان دەیکەن. لەم حاڵەدا پیاوان هەست بە ماندووبونێکی دەروونی زۆر دەکەن کەچی ئافرەتان دەتوانن چەندین کاتژمێر بەم شێوەیە لە بازاڕەکاندا بەسەر بەرن، بەڵێ چەند کاتژمێرێکی زۆر و هەست کردن بە ئاسوودەیی و چێژ، بەڵام تەنها نیو کاتژمێر لەو فراوانخوازیە بەسە بۆ پیاو کە خۆگری بڕوخێنێت و حاڵەتی دەرونیی لەنەرم ونیانی و سۆزەوە بگۆڕێت بۆ پەستی و توڕەیی، بۆیە ئەو کورسیانە ئامادەکراون بۆ هێورکردنەوەی هیلاکی دەروونی پیاوان.

با چاو لە ڕاستیەکی تر بکەین، خانمی بەڕێز، تێبینی پەست بوونی پیاوت کردووە کاتێك لە گەرمەی قسەکردندایە لەگەڵ کەسیکیترداو تۆ هەوڵ دەدەیت قسەی لەگەڵ بکەی (قسەکەی پێ ببڕی)؟ ئایا ئەمە پێشتر ڕوویداوە؟ ئەگەر پێشتر ڕووی نەداوە ئەوا بێگومان لە داهاتوودا ڕوودەدات ئەگەر هەر ئێستا واز لەو کارە نەهێنیت.

ئایا تێبینی پەست بوونی پیاوت کردووە کاتێك کە ئۆتۆمبیل لێ دەخوڕێت و هەموو بیرو هۆشی لای شەقام و ئۆتۆمبیلەکانی ترەو تۆش دەتەوێ قسەی لەگەڵ بکەی؟

کارەسات لەوەدایە کە ئافرەت سروشت و شێوەی بیرکردنەوەی پیاو ناناسێت، ئەو پیاوەی کە لە ڕێگەی تەلەفۆنەوە لەگەڵ کەسێکیتر قسە دەکات هەموو هەست و هۆشی خۆی دەداتە ئەو بابەتەی کە قسەی لەبارەوە دەکات، خۆ ئەگەر لەو کاتەدا ئافرەتێك هەوڵ بدات قسەی لەگەڵ بکات وەك ئەوەیە کە پێی بڵێ (واز لەو بابەتە بێنە کە قسەی لەبارەوە دەکەیت و بە خێرایی تیشك سەرنج بدەرە من!). ئایا ئافرەت نازانێ ئەوە شتێکی مەحاڵە بەلای پیاوەوە؟ ئایا نازانێ کە پیاو ناتوانێت سەرنج بداتە ئەو بەو خێراییە؟ نازانێ کە پیاو ناتوانێ سەرنج (ترکیز) بداتە دوو بابەت لەیەك کاتدا؟ لێرەدا دەڵێین کە پیاو دەتوانێ سەیری زیاتر لە دوو بابەت بکات بەڵام ناتوانێت لەیەك کاتدا تەرکیز لەسەر هەدووکیان بکات وە ئەوەش بەلایەوە پەسەند نییە. پیاو دەزانێ کە ئەگەر هەوڵ بدات لەیەك کاتدا سەرنج بداتە زیاتر لە بابەتێك ئەوا ئەنجامەکەی بەو ئاستە نابێت کە خۆی مەبەستیەتی، لەوانەیە پیاو توشی هەڵەیەك یان چەندین هەڵە ببێ لەوەدا، بۆیە کاتێك پیاو خەریکی لێخوڕینی ئۆتۆمبیلە هەموو سەنجی لەسەر لێخوڕینەکەو گەیشتنیەتی بە شوێنی مەبەست بە سەلامەتی وە هەر قسەکردنێك لەگەڵیدا لەوانەیە سەرنجی تێك بدات و کارەساتی لێ بکەوێتەوە. دەتوانین بە ڕونی بێزاریی پیاو هەست پێ بکەین کاتێ کە بە ئۆتۆمبیلەکەی بە

ناوچەیەکی قەرەبالغدا دەڕوات کە ئۆتۆمبیل و هاتوچۆکەری زۆری تێدا بێ، بەڵام لە شەقامە دەرەکیەکاندا کە جوڵەی ئۆتۆمبیل و هاتوچۆکەرانی تێدا کەمە دەبینین پیاو زیاتر ئامادەیی قسەکردنی هەیە هۆکارەکەش ئەوەیە کە لە سەدا سەد سەرنجی لەسەر لێخوڕین نیە.

زۆرجار ئافرەت لە پیاو وکردەوەکانی بێزار دەبێت، ئایا چی وای لێ دەکات؟ هەموو ئەوەی کە ئافرەت هەوڵ دەدات بیکات قسەکردنیەتی لەگەڵ پیاو لەکاتێکدا کە لە ناوچەیەکی قەرەبالغدا لێدەخوڕێت، ئایا ئەمە تاوانێکە یاسا سزای بۆ داناوە؟ ئایا ئافرەت دەست دەکات بەبیرکردنەوە و هەوڵ دەدات خۆی لە شوێنی پیاوەکە دابنێ لەو کاتەدا و پرسیار بکات لە خۆی ئەگەر ئەو(ئافرەت) شۆفێر بێت و پیاو قسەی لەگەڵ بکات ئایا بەو شێوە توندە هەڵس وکەوت دەکات؟ نەخێر هەرگیز، کەواتە ئەی بۆ پیاو بەو شێوەیە هەڵسوکەوت دەکات؟

لێرەدا ئێمە بەخانمی بەڕێز دەڵێین: بێ گومان تۆ لە سروشتی مێینەیی خۆت زۆر شارەزایت، ئەو سروشتە فراوانخوازیەی کە وات لێ دەکات بتوانیت لەگەڵ زیاتر لە بابەتێکدا هەڵس وکەوت بکەیت لەیەك کاتدا، بێ گومان تۆ دەتوانیت بە تەلەفۆن قسەبکەیت و لەهەمان کاتدا سەرقاڵی ئامادەکردنی خواردن و گۆڕینی جل وبەرگی چڵکنی منداڵەکان و یارمەتی دانیان بۆ لەبەرکردنی بەرگی خاوێن بیت تەنانەت ئەگەر کەسێکیش لەماڵەکەدا هەوڵیدا قسەکەت پێ ببڕێت و داوات لێ بکات کە سەرنجی بدەیتێ ئەوا تۆ لە تواناتدا هەیە ئەو کارە بکەیت.

بێ گومان تۆ دەتوانی هەموو ئەوانە بکەیت، بەڵام پێویستە کە سروشتی پیاویش شارەزا ببیت، ئەو سروشتە سەرنجدەرەی کە تەگەرە دەخاتە بەردەم کردنی هەموو ئەو کارانەی کە باسمانکردن، کە ڕێگرە لەبەردەم هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ زیاتر لە بابەتێکدا.

لێرەدا بەپیاویش دەڵێین ئەگەر تێبینی هەڵس وکەوتی نەخوازراوی ئافرەتی کرد پێوستە کە بزانێت ئەو ئافرەتە هەژارە هەوڵ نادات بە ئەنقەست ئازاری هەستی بدات و بێزاری بکات لە ژیانیدا. بەڵکو ئەو تەنها لە ڕوانگەی سروشتی مێینەیی فراوانخوازی خۆیەوە هەڵسوکەوت دەکات. بێ گومان لە واقعی ژیانی ڕۆژانەدا نمونەی زۆرمان لەبەردەستدایە کە جیاوازی سروشتی پیاوو ئافرەت بەرجەستە دەکات، پیاو سەرقاڵە بە سەیرکردنی تەلەفزیۆن یان خوێندنەوەوە و ئافرەت هەوڵ دەدات قسەی لەگەڵ بکات بۆیە کاردانەوەی پیاو بۆ ئافرەتەکە نەرم ونیان و خوازراو نابێ بەم شێوەیە ئافرەتیش بێزار دەبێت بەو کاردانەوەیەو... هەروەها.

خانمی بەڕێز، بێ گومان ئێستا تۆ هۆکاری هەڵسوکەوتەکانی پیاوت زانی لەو بارەیەوە کە بەدڵنیایی پێی ئاسوودە نیت، پێویستە بابەتەکە بەشێوەیەکی کەسی (شخصی) وەرنەگریت و لیکدانەوەی هەڵەی بۆ نەکەیت و گومانی خراپ بە پیاوو خۆشەویستی بۆت نەبەیت، ئەوەی کە پیاو بەرەو ئەو هەڵسوکەوتانە ئاڕاستە دەکات سروشتی پیاوانەیەتی نەك هەستی ئەو بەرامبەر تۆ. لێرە بەدواوە دەتوانیت شێوازێکیتر پەیڕەو بکەیت بۆ قسەکردن لەگەڵ پیاویك کە سەرقاڵی شتێك بێت، شێوازێك کە هەلی هەڵبژاردن و سەرنج دانی بداتێ بۆ قسەکردن لەگەڵت. کاتێ کە پیاو سەرقاڵە و تۆش دەتەوێت قسەی لەگەڵ بکەیت دەتوانی بەشێوەیەکی نەرم ونیان کە هیچ ڕوخسارێکی پەلەکردنی پێوە نەبێت بڵێیت (کەی دەتوانین پێکەوە قسەبکەین لەسەر فلانە بابەت؟).

ئەگەر وەلامی پیاو بەم شێوەیە بوو (ئەتوانین ئێستا قسە بکەین) لەکاتێکدا چاوی بڕیوەتە شاشەی تەلەفزیۆنەکە ئەوە واتای ئەوەیە ئەو پیاوە بە تەواویی توانا سروشتیەکانی خۆی ناناسێت و ناتوانێت گرنگی تەواوت پێ بدات یاخود گرنگی نادات بەوەی کە تۆ دەتەوێت لە بارەیەوە قسە بکەیت، بۆیە بەو هەڵسوکەوتە مەخەڵەتێ چونکە ئەنجامەکەی بەدڵی تۆ نابێت.

کێ زۆر بڵێیە، پیاو یان ئافرەت؟

باوەڕی باو لەناو خەڵکدا ئەوەیە کە ئافرەت لە پیاو قسەی زۆرتر دەکات و زۆر بڵێیە. ئەم بیروبۆچونە ڕاست نییە، نەك هەرئەوە بەڵکوتاوانێکی گەورەشەو ناهەقیە دەرهەق بە ئافرەت.

ئێمە دەبینین لە دەرەوە و لە شوێنە گشتیەکان پیاو قسەدەکات، لەکاتێکدا ئافرەت یان بەکەمی قسە دەکات یان بێ دەنگە. بەلام لەناو ماڵدا حاڵەتەکە بە پێچەوانەوەیە ئافرەت قسە دەکات و پیاو یان بە کەمی قسە دەکات یان بێ دەنگە. هۆکاری ئەمەش ئەوەیە ژیانی دەرەوەی ماڵ بۆ پیاو بریتیە لە کێشمە کێشم و شەڕێکی قورس کە لەسەریەتی هەموو چەکێك بەکار بهێنێ لە پێناوی سەرکەوتن و مانەوەی لە لوتکەی هەرەمەکەدا، هەروەها بۆ پاراستنی خۆی لە هەوڵی کەسانیتر بۆ دەست بەسەرا گرتن و ئازاردانی. وە بێ گومان بەهێزترین چەکیش لە شەڕێکی وەهادا قسەکردنە، بۆیە دەبینین پیاو لە دەرەوە زۆر قسە دەکات کە ئەمەش وادەکات بە شێوەی (زۆربڵێ دەربکەوێ). لەکاتی گەڕانەوەیدا بۆ ماڵەوە تێبینی دەکەین کەمتر قسە دەکات یاخود بێ دەنگە چونکە لە دەرەوە ووزەیەکی زۆری بەخەرج داوەو توانای کەم کردوەتەوە بۆ قسەکردن سەرەڕای ئەوەش ماڵ بەلایەوە ئەو شوێنەیە کە پێویست نیە قسەی تێدا بکرێت.

سەبارەت بە ئافرەتیش لە دەرەوەی ماڵ و شوێنە گشتیەکاندا کەمترین قسە دەکات (لەبەر چەندین هۆکار کە لە بابەتیکیتردا قسەی لەسەر دەکەین)، بەڵام کاتێك کە لە ماڵەوەیە دەبینین زۆرترین قسە دەکات و لەسەر چەندین بابەت قسە دەکات (لێرەدا پێویستە خاڵێکی گرنگ بەیاد بێنینەوە ئەویش ئەوەیە کە ژیان لەلای ئافرەت بریتیە پەیوەندی دۆستانەو دروست کردنی کەش و هەوای خۆشەویستی، قسەکردنیش باشترین هۆکارە بۆ ئەوە)، لێرەدا ئافرەت وا دەردەکەوێت کە زۆرتر قسە دەکات یاخود (زۆر بڵێیە) نەك پیاو. زۆربەی پیاوان وا هەست دەکەن کە ئافرەتان لەماڵەوە لە قسەکردن ناوەستن بەڵکو لەسەر هەموو شتێك قسە دەکەن تەنانەت ئەگەر هیچیش لەئارادا نەبێت خۆیان شتێك دروست دەکەن بۆ ئەوەی قسەی لەسەر بکەن. بێ گومان ئەمەش پیاوان بێزار دەکات و توڕەیان دەکات. لەلایەکی ترەوە زۆرجار ئافرەتان سکاڵا لە دەست بێ دەنگی پیاوان دەکەن لە ماڵەوە (ئەمەش خاڵێکی هەستیارو گرنگە کە لە جیگایەکی تردا باسی دەکەین).

یەکێك لە پسپۆڕان کۆمەڵێك لە پیاوان و ئافرەتانی بانگهێشتی کۆبونەوەیەك کرد کە مەبەست لێی گفتوگۆکردن بوو لەسەر (کێ زیاتر قسە دەکات، پیاو یان ئافرەت؟). کاتێك گفتوگۆ دەستی پێکرد تیبینی کرا کەسێك کە زۆرترین قسە دەکات پیاوێکە لە ئامادەبوان، ئەم کەسە زۆرترین پرسیاری دەکردو وەڵامی زۆرترین پرسیاریشی دەدایەوە و لە قسەکردن رانەدەوەستا، کاتێك ڕێکخەری کۆڕەکە ووتی: زۆربەی ئافرەتان لە دەست بێ دەنگی پیاوان لە ماڵەوە سکاڵادەکەن، ئەم پیاوە هەڵسایە سەرپێ و چاوی بڕیە هاوسەرەکەی کە لە تەنیشتیەوە دانیشتبو وهێشتا یەك ووشەی لەدەم دەرنەهاتبوو ووتی: گەورەم ڕێگەم بدە کە بڵێم ئەوە تیبینیەکی زۆر گرنگە، هاوسەرەکەی من لە ماڵەوە هەرگیز لە قسەکردن ڕاناوەستێت، لەم کاتەدا ئامادەبووان دەستیان کرد بە پێکەنین چونکە هەمووان تیبینی ئەوەیان کرد کە ئەو زۆرترین قسەی کردووە نەك هاوسەرەکەی کە هێشتا ووشەیەکی لە دەم دەرنەهاتووە.

لەم کاتەدا پیاوەکە هەستی بەجۆرێك لە شەرمەزاری کردو ووتی: ئەمە ڕاستە چونکە کاتێك من لەکار دەگەڕێمەوە ماڵ هەست بە شەکەتی و ماندوو بوون دەکەم و ئارەزووی قسەکردنم نامێنێ بەڵام هاوسەرەکەم ئارەزووی قسەکردنی زۆرەو بەبەردەوامی قسە دەکات. خانمیکتر لە ئامادەبوان هەڵساو ووتی: مێردەکەم لە دەرەوە لە قسەکردن ناوەستێت، ئەو وەکو ئامێری تۆمارکەر وایەو هەمیشە قسە دەکات، بەڵام لە ماڵەوە وەکو بەرد بێ دەنگە. لە ڕاستیدا ئەوە زۆر بێزاری کردووم ئایا ئەو ڕقی لێمەو نایەوێت قسەم لەگەڵ بکات؟!

ئافرەتیکیتر ووتی: کاتێك مێردەکەم لەکار دەگەڕێتەوە و پرسیاری ئەوەی لێ دەکەم کە ئەو ڕۆژەی چۆن بەسەر بردووە، لەبری ئەوەی کە پێم بڵێ چی ڕوویداوە زۆرجار دەڵێ (ڕۆژێکی ناخۆش بوو یان ڕۆژێکی ئاسایی بوو، وەڵامێکی زۆر کورت). بەڵام ئەم حاڵەتە زۆر جیاوازە کاتێك کە میوانمان دەبێت، ئەو مێردەی کە زۆر بەکەمی قسە دەکات، ئارەزوویەکی گەورەی بۆ قسەکردن تێدا دروست دەبێت و لە قسەکردن ناوەستێت تەنانەت نوکتەی وا باس دەکات کە هەرگیز من پێشتر لێم نەبیستووە!

چەند وێنەیەکی کاریکاتێری بلاوکرایەوە کە پەیوەندیان بەهەمان بابەتەوە هەبوو، یەکێك لەوانە پیاوێك لەسەر کورسیەك دانیشتووەو ڕۆژنامەیەکی بەدەستەوەیەو دەیخوێنیتەوە لە نزیك ئەوو لەسەر کورسیەکی تر هاوسەرەکەی دانیشتووەو بە ڕقەوە لە پشتی ڕۆژنامەکە دەڕوانێت و دەڵێت: من دڵنیام تەنانەت هەست بە بوونیشم ناکەیت.

لە وێنەی دووەمدا پیاوێك کە هێشتا ڕۆژنامە دەخوێنێتەوە دەستی درێژ کردووە بۆ ئەو کورسیەی کە پشیلەی ماڵەکەی لەسەرە لەبری هاوسەرەکەی کە ژوورەکەی بەجێ هیشتووە و دەڵێت: چۆن هەست بە بوونت ناکەم تۆ هاوسەری خۆشەویستمی.

لە وێنەیەکی تردا کە زۆر بلێیی ئافرەت و بێ ئومێدی پیاو پیشان دەدات لێی، پیاوێك لەسەر کورسیەك دانیشتووەو ڕۆژنامەیەکی بەدەستەوەیە پێش ئەوەی ڕۆژنامەکە بکاتەوە بۆ خوێندنەوەی لە هاوسەرەکەی دەپرسێت: شتێکت هەیە کە قسەی لەبارەوە بکەیت پێش ئەوەی دەست بکەم بە خوێندنەوە؟ لەخوار وێنەکەوە نوسراوە (پیاوەکە دەزانێت کە هاوسەرەکەی هیچ بابەتێکی گرنگی نیە کە باسی بکات هەروەها دەزانێت کە کاتێ دەستی کرد بە خوێندنەوە هاوسەرەکەی بابەتێك دروست دەکات و دەست دەکات بە قسەکردن لەبارەیەوە و داوا لە مێردەکەی دەکات کە سەرنجی بداتێ و بەشداری بکات).

ترسناکترین شت لەم بابەتەدا ئەوەیەکە لە نێوان پیاوو ئافرەتدا دەگوزەرێ لە ماڵەوە. هەمووومان دەزانین کە ماڵ جیگایەکی نموونەییە بۆ ئاسوودەیی پیاوو ئافرەت، بەڵام چەمکی ئاسوودەیی لەلای ئەو دوانە جیاوازە، لەلای پیاو ئاسوودەیی بریتییە لە دوورکەوتنەوە لە کێشمەکێشمی کارو شوێنە گشتیەکانی کە سەردانیان دەکات هەروەها ڕۆنەچوونە ناو گفتوگۆی دورودرێژو تاقەت بڕوکێن. بەکورتی ئاسوودەیی لەلای پیاو قسەنەکردنە یان لانی کەم دەست کەوتنی مافی قسەنەکردنە.

بەڵام ئاسوودەیی لەلای ئافرەت بریتیە لەوەی کە ماڵ شوێنێکی نموونەییە تێیدا هەست بە ئازادی دەکات بۆ قسەکردن بەبێ ئەوەی ترسی هەبێ لە تیبینیەکانی کەسانیترو

لە بابەتە گرنگ و ناگرنگەکاندا.
قسەبکات هەمیشە لیکدانەوەی قسەکانی بۆیە حەز دەکات باپێکەوە سەرنج بدەینە ئەم هەڵوێستە کە ڕۆژانە لە ژیانماندا دووبارە دەبێتەوە، پیاوێکی ماندوو کە زۆربەی کاتەکانی لە دەرەوە بەسەربردووە و دەیەوێت هەندێك پشوو بدات بۆ ئەوەی کەمێك چالاکی بۆ بگەڕێتەوە بەڵام ئافرەتێکی تینوو بۆ قسەکردن لەماڵەوە چاوەروانیەتی کە بگەڕێتەوە!!

گفتوگۆی نێوان پیاوو ئافرەت:

لەو کارانەی کە دەبێتە هۆی دروست کردنی کێشە لە نێوان پیاوو ئافرەتدا تێنەگەیشتنی پیاوە لە ئافرەت و تێنەگەیشتنیەتی لە مەبەستی قسەو شێوەی بیرکردنەوەی لە ژیان. بەڵێ لە زۆربەی کاتدا پیاو بە هەڵە لە ئافرەت تێدەگات و بەشێوەیەك هەڵسوکەوت دەکات کە جێگای سەرسوڕمانە لەلای ئافرەت، هۆکاری ئەمەش بەهەڵە تیگەیشتنە کە لە بێ ئاگایی جیاوازی نێوان هەردوو ڕەگەزەوە سەرچاوە دەگرێت.

با پێکەوە سەیری ئەم چیرۆکە بکەین کە لە فایلەکانی یەکێك لە پسپۆڕەکان دەرهاتووە:
ڕۆژێك ئافرتێك سەیری ئەو فۆرمەی منداڵەکانی دەکرد کە تایبەت بوو بە بەشداری کردنیان لە خێوەتگای هاوینەدا کە قوتابخانەکەیان ساڵانە ڕێکی دەخست بۆیان، لەکاتی ووردبوونەوەیدا دەستی کرد بەبیرکردنەوە لەو پارە زۆرەی کە دەبوو بیدات بەرامبەر بەشداری کردنی منداڵەکانی. پێویست بوو لەسەری لەماوەی دوو ڕۆژدا وەڵامی قوتابخانە بداتەوە سەبارەت بە بەشداری کردنی منالەکانی، بۆیە کەوتبویە کێژاوو ڕاڕاییەوە.

پاش ماوەیەکی کەم پسوولەی ئاوو کارەباشی لە ڕێگەی پۆستەوە پێگەیشت کە پێویست بوو پارەیەکی زۆر بدات، لێرەدا ئافرەتەکە ڕاڕاییەکەی زیاتر بوو جارێکیتر دەستی کردەوە بە بیرکردنەوە لە مەسەلەی بەشداری کردنی منداڵەکانی.

کاتێك مێردەکەی لەکار گەڕایەوە بەبێزاریەوە لێی پرسی (هەر ئەمڕۆ پسوولەی ئاوو کارەبامان بۆ هاتووە و پێوستە پارەیەکی زۆر بدەین، نازانم چۆن ئەو پارە زۆرە پەیدا بکەین؟). لەوەڵامدا میردەکەی ووتی (گوێ مەدەرێ کاتێکی زۆرمان بە دەستەوەیە دەتوانین ئەو بڕە پارەیە پەیدا بکەین).

پیاوەکە وای بۆ دەچوو کە وەڵامەکەی هاوسەرەکەی ئاسوودە کردووە چونکە پێی وابوو ئەوەی هاوسەرەکەی توشی ڕاڕایی وبێزاری کردووە تەنها پارەی ئاوو کارەبایە.

پاش کەمێك ئافرەتە بە مێردەکەی ووت (پاش چەند ڕۆژێکیتریش پێویستە کرێی خانووەکەمان بدەین). بەم شێوەیە ئافرەتەکە لە قسەکانی سەبارەت بە دۆخی ئابووری

ماڵەکەیان بەردەوام بوو. مێردەکەی لە وەڵامدا بە دەنگێک کە نائومێدی پێوە دیاربوو ووتی (خەمت نەبێ هێشتا کاتی زۆرمان بە دەستەوەیە).

بەم شێوەیە سکاڵای بەردوامی ئافرەتەکە پیاوەکەی تووشی بێزاری دەکردو هەستی بە هێرش کردنی هاوسەرەکەی دەکرد بۆ سەری و لە دڵی خۆیدا دەیووت (ئایا ئەم ئافرەتە لە دەست بڵاوی من یان لە کەمی مووچەکەم بێزارو تورەیە؟) پێویستە بزانێت کە مەسروفاتی ئەویش هیچی کەمترنیە لە مەسروفاتی من. ئەوەی پیاوەکە دەرکی پێ نەکرد ئەوەبوو کە هاوسەرەکەی دیویست بێزاری خۆی لە دۆخی ئابووری ماڵەکەیان دەرببڕیت و ڕێگەیەک بدۆزێتەوە بۆئەوەی منداڵەکانی بنێرێت بۆ چادرگەی هاوینەی قوتابخانە.

ئەوەی ئازاری ئافرەتەکەیدا لە قسەکردن لەگەڵ مێردەکەیدا ئەو ووشەیەی مێردەکەی بوو کە پێی دەووت (خەمت نەبێ)، ئەوەی کە ئافرتەکە تێ دەگەیشت لەو ووشەیە ئەم مانایەبوو (تۆ مافی ئەوەت نیە بێزار بیت) لەکاتێدا تەنها مەبەستی پیاوەکە ئەوەبوو کە هاوسەرەکەی هێور بکاتەوەو وای لێ بکات خەیاڵی ئاسوودە بێت. ئەمە ڕێگەی پیاوانە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان و هەست کردن بە ئاسوودەیی. ئەوەی کە ئافرەتەکە نەیدەزانی ئەوەبوو کە شێوازی پیاوەکەی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان شێوازێکی سەرکەووتووبوو بەڵام لەگەڵ پیاویکیتری وەک خۆی نەک ئافرەت چونکە بەکارهێنانی ئەم شێوازە لەگەڵ ئافرەت نەک هەر سەرکەوتوو نابێ بەڵکو ڕەنگە کێشەی تریش بخولقێنێت (هۆکاری ئەمەش لە بەشەکانی تری ئەم کتێبەدا ڕوون دەکەینەوە).

بە واتایەکی تر پیاوەکە کێشەکەی ئاڵۆزتر کرد چونکە ئەوەی کە هاوسەرەکەی لە قسەکانی تێگەیشت ئەمە بوو (هیچ هۆکارێک لە ئارادا نیە کەوا بکات بێزاربیت بۆیە تۆ گێل وبێ بایەخ و شایستەی ڕێز نیت).

ئافرەتەکە هەستی بەوەکرد کە مێردەکەی کەسێکی هیچ وپووچەو هیچ گرنگیەک نادات بەهەستی ئەوو کەسانیتر. لەڕاستیدا ئەوەی ئافرەتەکە دەیویست تێگەیشتنی مێردەکەی بوو لە هۆکاری ڕاڕایی و بێزاریەکەی بەڵام ئەوەی کە ڕوویدا تەواو پێچەوانەی ئەمە بوو. ئافرەتەکە وای هەست کرد کە مێردەکەی دەیەوێت گاڵتە بەهەستی ئەم بکات. سەرەڕای هەموو ئەمانە ئافرەتەکە لە دەربڕینی ڕاڕاییەکەی بەردەوام بوو ووتی: (تۆ دەزانی ئێمە پەیمانمان بە منداڵەکان داوە کە بیانبەین بۆ باخچەی ئاژەلان ئەمەش مەسروفاتێکی زیاتری پێویستە). بەتەنگەتاویەکی ئاشکراوە مێردەکەی وەڵامی دایەوە (من ئەوە دەزانم، هەموو شتێک باش دەبێت).

جارێکیتر پیاوەکە لێکدانەوەی هەڵەی بۆ قسەی هاوسەرەکەی کردوو لە دڵی خۆیدا دەیووت (چۆن دەوێرێت من بە باوکێکی کەمتەرخەم دەرهەق بە منداڵەکان وەسف بکات، ئایا دەیەوێت پێم بڵێ کە منداڵەکانم خۆش ناوێت؟ دەیەوێت ڕەخنەم لێ بگرێت؟ چی وای لێ دەکات کە هەموو ئەم باسانە بکات؟).

پیاوەکە هەستی بە هێرشی هاوسەرەکەی و ڕەتکردنەوەی قسەکانی کرد. ئەوەی کە پیاوەکە نەیدەزانی ئەوەبوو کە هاوسەرەکەی باش دەیزانی کە ئەم باوکێکی باشە، تەنها شتێك کە ئافرەتەکە دەیویست دەری ببڕێت دوودڵیی بوو لە باری دارایی خیزانەکەیان، دەیویست کە مێردەکەی لەمە تێبگەیەنێت. ژنەکە لە قسەکردن لە باری دارایی خێزانەک بەردەوام بوو (پێوستە پارەی نەخۆشخانەش بدەین کە کچەکەمانی تێدا چارەسەر کراوە).

تەنگاوی و نائومێدی پیاوەکە زیادی کردو ووتی: (باش گوێ بگرە، پێشتر پێم ووتی کە ئەم مانگە بەخششێکی تایبەت وەردەگرم لە کارەکەمدا، هێور بەو گرنگی زیاد لە پێویست مەدەرە ئەو بابەتە). لێرەدا دەمانەوێت ئەوە ڕوون بکەینەوە کە هۆکاری بیزار بوونی پیاوەکە هەست کردنیەتی بەوەی کە خێزانەکەی ئەم بە کەسێکی کەمتەرخەم دەزانێت کە ناتوانرێ پشتی پێ ببەسترێ، تیبینی دەکەین کە پیاوەکە بابەتەکەی بەشێوەی کەسی (شخصی) وەرگرت.

دوای کەمێك و لە ڕوانگەی بیزاریی لە باری داراییەوە ژنەکە ووتی (وای دابنێین کە تۆ ئەو بەخششەت وەرنەگرت ئەو کات چی ڕوودەدات، چۆن کارەکە چارەسەربکەین؟). لە وەڵامدا مێردەکەی ووتی: (ئەی هاوار، تۆ ئافرەتێکی زۆر ڕاڕای). پاش کەمێك بێ دەنگی و ئارمگرتن لەسەر ئازارەکانی، ژنەکە ووتی: (تۆ پەیمانت دابوو کە سەردانی باوکە نەخۆشەکەت بکەیت، کەی سەردانی دەکەیت؟).

لێرەدا مێردەکەی بە تووڕەییەوە ووتی: (ئەی خوایە. تۆ ئەتوانی بێ دەنگ بیت و بەتەنها بەجێم بهێڵی؟). پیاوەکە وا هەستی دەکرد لە ناو قەفەزی تۆمەتباریدایە و لە هۆڵی دادگادا ڕاوەستاوە، لەبەردەم دادوەرێکی ستەمکاردا کە لە پرسیار کردن ناوەستێت و هەوڵ دەدات تۆمەتەکەی بەسەردا بچەسپێنێت. لەو ساتەدا هەستی بەهیچ جۆرە خۆشەویستیەك نەدەکرد بەرامبەر هاوسەرەکەی. سەرەڕای هەموو ئەمانەش ژنەکە لە قسەکردن نەوەستا: (پاش دوو مانگی تر پێویستە ئەو پارەیە بدەینەوەکە لە دایکم وەرمانگرتبوو، چۆن دەتوانین ئەوە بکەین؟).

پیاوەکە کەوتە حاڵەتی بەرگری کردنەوەو ووتی: (بیرم لەوەش کردوەتەوە، گوێی مەدەرێ هەموو شتێك بەباشی دەڕوات).

پیاوەکە دەستی کرد بە بۆڵەبۆڵ کردنو ووتی: (وادەزانیت من گێلم، بێ گومان بیرم لە هەموو ئەو شتانە کردوەتەوە).

پاش ئەم هەموو بێنەو بەردەیە ئافرەتەکە ووتی: (هیوام وایە کە بتوانین ئەمساڵ منداڵەکان بنێرینە چادرگەی هاوینە. ئاه! وابزانم فۆڕمی تۆمارکردنەکەم وون کردووە، تۆ نەتبینیوە؟).

هەرچەند پیاوەکە لەناخەوە خۆی دەخواردەوەو نەیدەویست وەڵام بداتەوە بەڵام خۆی پێ ڕانەگیراو ووتی: (ئەگەر باری دارایمان ئەوەندە نابوتە بۆچی بیر لە مەسروفاتی تری زیادە دەکەیتەوە؟).

ئەنجامی ئەم گفتوگۆیە چی بوو؟ بریندار بونی هەستی ئافرەتەکەو قسەنەکردنی مێردەکەی لەگەڵیدا، هیچ پێویست نەبوو کە گفتوگۆیەکی سادەو ئاسایی ئەم هەموو بێنەو بەردەو کێشەیەی لێ بکەوێتەوە.

ئەگەر پیاوەکە بیزانیایە کە هاوسەرەکەی تەنها پێویستی بەقسەیە بۆ ئەوەی هەست بە ئاسوودەیی بکات لەو دوودڵیەی کە تووشی بووە ئەوا دانی بەخۆیدا دەگرت و کێشەکەیانی دیاری دەکردو چارەسەری گونجاوی بۆ دەکرد. ئەو هەڵە تێگەیشتنەی نێوانیان بەهۆی جیاوازیە سایکۆلۆجیەکانی نێوانیانەوە بوو.

لەم حاڵەدا پێویست بوو هەریەکەیان چۆن هەڵسوکەوت بکەن، بەتایبەتی پیاو، بۆ ئەوەی ئەو جۆرە کێشانە ڕوونەدات؟ با ئێستا ئەو ڕووداوە دووبارە بکەینەوە بەشێوەیەك کە هەر لایەنێك ڕەچاوی باری سایکۆلۆجی لایەنەکەی تر کات.

ژنەکە دەڵێت (ئەمڕۆ پسووڵەی ئاوو کارەبا گەیشت، بڕی ئەو پارەیەی ئەم مانگە پێویستە بیدەن زۆرە، نازانم چۆن دەتوانین ئەوە بکەین؟).

لێرەدا پیاو سەری ڕادەوەشێنێت و دەڵێ: (همم... بێ گومان بڕەکە زۆرە)، دەست دەکات بە بیرکردنەوەو لە دڵی خۆیدا دەڵێت: (نازانم ئایا ئەمە کێشەی سەرەکیە بۆئەو سکاڵایەی کە بێزاری کردووە؟ بەشێوەیەکی گشتی ئەوەی کە ئافرەت سکاڵای لەدەست دەکات لەسەرەتاوە هۆکاری سەرەکی بێزار بوونی نیە بەڵکو ئەوە تەنها ئامادەکاری و خۆسازدانە بۆ ئەو شتەی کە بە ڕاستی بێزاری دەکات، لەوانەیە پێویستی بە گفتوگۆی زیاتر هەبێت، بۆیە بەباشی گوێی لێ دەگرم و قسەکانی پێ نابڕم).

دوای ئەوە ژنەکە دەڵێت: (پاش چەند مانگێکی کەم پێویستە لەسەرمان کرێی خانووەکەمان بدەین).

دووباره پیاوەكە سەری ڕەزامەندی بۆ ڕادەوەشێنیت و دەڵێت: (ئاه تۆ ڕاست دەكەیت)، لە دڵی خۆیدا وابیردەكاتەوە: (وابزانم دەیەوێت قسە لەسەر باری داراییمان بكات، پێویستە لەیادم بێت كە قسەكانی پێ نەبڕم، من دڵنیام كە دەتوانم یارمەتی بدەم لەوەدا بەوەی كەمتر قسە بكەم و هەوڵ بدەم لە هەستەكانی تێبگەم).

دواتر ژنەكە دەڵێت: (تۆ دەزانی كە ئێمە پەیمانمان داوە بە منداڵەكان كە بیانبەین بۆ باخچەی ئاژەلان ئەمەش پێویستی بە پارە هەیە).

مێردەكەی جارێكیتر سەری ڕەزامەندی بۆ ڕادەوەشێنێت و دەڵێت: (بەڵێ ئەوە پێویستی بە هەندێ پارە هەیە).

ژنەكە دەڵێت: (چی دەبێت ئەگەر ئەو بەخششە وەرنەگریت؟).

لە وەڵامدا مێردەكەی دەڵێت: (ئەگەر ئەو بەخششە وەرنەگرم... دەكەوینە كێشەوە). لەگەڵ هەموو وەڵامێكدا پیاوەكە ئەوەی لەیادە كە لە گرنگی قسەكانی خێزانەكەی كەم نەكاتەوە، ئەوە شتێكی زۆر گرنگە، ئەگەر پیاوەكە پەیڕەوی یاسای گوێگرتن و قسەپێ نەبڕین نەكات ئەوا زۆر بەئاسانی دەتوانێ بە هاوسەرەكەی بڵێ (تۆ زۆر ڕاڕایت) یاخود هەوڵ دەدات ئامۆژگاری و ڕێنمایی بكات، وەك ئەوەی پێی بڵێ: (ئەگەر ئەم مانگە بەخششەكەم وەرنەگرت مانگی داهاتوو وەری دەگرم ئەوكات هەموو قەرزەكانم دەدەمەوە). خۆشبەختانە پیاوەكە هونەری گوێگرتن و قسەپێ نەبڕینی هاوسەرەكەی فێربووە لەكاتی قسەكردن و سكاڵاكردنیدا، هەروەها كەمنەكردنەوە لە گرنگی ئەوەی هاوسەرەكەی بەلایەوە گرنگە، دوای ئەوە ژنەكە دەڵێت: (نازانم ئەمساڵ دەتوانین منداڵەكانمان بنێرین بۆ چادرگەی هاوینەی قوتابخانە، وابزانم فۆڕمی بەشداریكردنەكەیم وون كردووە، تۆ نەتبینیوە؟).

لێرەدا مێردەكەی دەڵێت: (همم، نەخێر نەمدیوە).

ژنەكە پرسیار دەكات: (بەڕای تۆ ئەمساڵ منداڵەكان بنێرینە چادرگەی هاوینەی قوتابخانە یان چاوەڕێ بكەین بۆ ساڵی داهاتوو؟).

پیاوەكە دەڵێت: (دڵنیا نیم، باشتر وایە چاوەڕێ بین تاوەكو بەخششەكە وەردەگرم). لێرەدا پیاوەكە هەوڵ دەدات شێوازێك بەكاربهێنێ كە پێداگری نەكات لەسەر یەك ڕای بنبڕ (قاطع). (لە ڕاستیدا ئەوەی لە ناخی پیاوەكەدایە ئەوەیە كە ئەو بابەتە پێویستی بەو وتووێژە دوور درێژە نیە چونكە خەرجیەكان زۆر نین و جیاوازی زۆریش نیە لە نێوان بەشداری كردنی منداڵەكانی لە كاتی ئێستا و چاوەڕوان كردن تا كاتی وەرگرتنی بەخششەكە).

لێرەدا ژنەکە هێور دەبێتەوەو دەڵێت: (قسەکەت بەجێیە و پاشان نزیک دەبێتەوە لە مێردەکەی و سوپاسی تێگەیشتن و گوێگرتنی دەکات).

لە ئەنجامی ئەمەدا پیاو هەست بە ئاسوودەیی و خۆشحاڵی دەکات و سوپاسی خوا دەکات بۆ ئەو ئەنجامە.

لەو چیرۆکەی پێشەوە بینیمان کە چۆن پیاو دەتوانێ فێری نهێنیی پەرەپێدانی گفتوکۆکردن لەگەڵ هاوسەرەکەیدا ببێت بە گوێگرتن لێی و قسەپێ نەبڕینی و بەکەم نەگرتنی ئەوەی بەلای ئەوەوە گرنگە هەروەها گرنگی دان بە هەستەکانی.

گوێگرتن وەک هەموو هونەرەکانی تر ئەویش هونەرەو پێویستی بە هەندێ کات هەیە بۆ فێربوونی و شارەزابوون لێی، هەروەک فێربوونی قسەکردنە لەلای منداڵ.

هەڵەتێگەیشتنی پیاو بۆ ئافرەت تەنها شتێک نیە کە کێشە سازدەکات، ئافرەتیش بەهەمان شێوە توشی بەهەڵەتێگەشتن دەبن لە پیاوو لایەنی دەروونی و شێوەی بیرکردنەوەی وچۆنیەتی هەڵسوکەوت کردنی لەگەڵ شتەکاندا، هەموو ئەمانە وەک دواتر دەبینین کێشەی تر دەخولقێنێت. هەروەک چۆن پیاو بەهەموو نیەت پاکی خۆیەوە ئافرەت بێزار دەکات لە ڕێگەی هەوڵدانی بۆ چاکسازی یان پێشکەش کردنی ئامۆژگاری خۆڕایی، لەکاتێکدا ئەو داوای نەکردووە، ئافرەتیش بەهەمان شێوە پیاو توشی سەغڵەتی و بێزاری دەکەن بەڵام بە چەندین شێوازی تر وەک هەوڵدانی بەردەوام بۆ چاککردن و بەرەو پێش بردنی پیاو.

کاتێک پیاو دەست بە قسەکردن دەکات بەباس کردنی هەندێک لەو کێشانە دەست پێ دەکات کە ڕووبەڕووی دەبێتەوە، تەنها شتێک کەوای لێ دەکات بی دەنگ ببێت قسەیەکی هەڵەی ئافرەتە، بەڵێ قسەیەکی هەڵە، لەو کاتەدا ئافرەت هەست بەو هەڵەیە ناکات، وەکاتێکیش بێ دەنگی پیاو دەبینێت هەست بە سەرسوڕمان دەکات، بێ ئاگا لەوەی کە هەر هەوڵدانێک لەلایەن ئەوەوە بۆ یارمەتی دانی پیاو یان چاککردنی وەکو هێرشکردنە بۆ سەر خودی ئەو پیاوە.

با هەوڵ بدەین زیاتر ئەو وێنەیەی سەرەوە ڕوونبکەینەوە لە ڕێگەی ئەم نمونانەی خوارەوە:

1- سوعاد ومێردەکەی داود: داود توشی جۆرێک لە ڕاڕایی بوبو پاش ئەوەی کە بینی پارەیەکی زۆری لە نوێکردنەوەی خانووەکەیدا خەرج کردووە بۆیە دەیویست کە ڕێگەچارەیەک بدۆزێتەوە بۆ دانەوەی ئەو قەرزانەی کە پێویست بوو بەم نزیکانە بیانداتەوە.

پاش تەواوبوونی کارەکەی و گەڕانەوە بۆ ماڵەوە بە دەنگێك کە پەشۆکاوی و داڕوخانی پێوە دیاربوو بە هاوسەرەکەی (سوعاد) ووت: (نازانم چۆن قەرزەکانم بدەمەوە؟).

هاوسەرەکەی لە وەڵامدا ووتی: (لە سەرەتاوە زانیم کە پارەیەکی زۆرمان لە خانووەکەماندا خەرج کردووە. بۆیە ئاگادارم کردیتەوە لەوە).

داود لێرەدا بێ دەنگ بوو، لەکاتێکدا سوعاد هەستی بە داخ دەکرد بۆ قەرزاریەکەیان لە هەمان کاتیش دا لەبێدەنگی مێردەکەی وورِبووبوو. نەیدەزانی ئەو ڕەخنەیەی ئاڕاستەی مێردەکەی کردبوو لەکاتی قسەکردندا هەستی بریندار کردووە یان نا.

کات و شێوەی ڕەخنەگرتنی سوعاد هەڵەبوون ئەمەش بووەهۆی بریندارکردنی هەستی مێردەکەی. ئەگەر ئەوەی کە بە مێردەکەی گووت لەکاتی داڕووخان و خەمبارییدا نەبوایە دەکرا ناوبنرایە ڕەخنەی بنیاتنەر نەك ڕەخنەی ڕوخێنەر. دەکرا داودیش دانی بەهەڵەکەی خۆیدا بنایەو بیوتایە: (تۆ ڕاست دەکەیت پێویست بوو پێش خەرجکردنی ئەو برە پارەیە بیریکم لێ بکردایەتەوە).

بەڵام هەست کردنی پیاوەکە بە داڕوخان و نائومێد بوونی وایکردووە کە پێی وابێت هاوسەرەکەی دەیەوێت فێری وانەی ژیانی بکات لە هەڵگرتنی بەرپرسیاری و هەڵس و کەوتیدا.

لەو ساتەوەختەدا کاردانەوەی داود لە ناخی خۆیدا بەم شێوەیەبوو: (خەریکە بڕوا نەکەم بەوەی سوعاد پێم دەڵێ، ئایا پێی وایە من گێلم؟ پێی وایە من دەرك بەو زیادە ڕەویە ناکەم کە لە نوێکردنەوەی خانووەکەدا کردوومە؟ چۆن ئەو دەوێرێت بەمن بڵێ دەست بلاوی گێل؟ ئایا دەزانێت کە خەڵکی هەندێك جار لە تێچوونی نوێکردنەوەی خانووەکانیاندا زیادەڕەوی دەکەن؟ ئایا ئەمە تاوانە؟ شێوەی هەڵس وکەوت کردنی لەگەڵمدا زۆر بێزارم دەکات بەتایبەت کاتێك وەك منداڵ هەڵس وکەوتم لەگەڵ دەکات و هەوڵ دەدات هەڵەکانم بۆ ڕاست بکاتەوەو وانەی ژیانم پێ بڵێت. ئەمە کۆتا جارمە کە قسەی لەگەڵ بکەم لەو بابەتانەدا کە پێیان بێزارم، هەرگیز جارێکیتر قسەی لەگەڵ ناکەم لەم شێوە بابەتانەدا، ئایا ئەو ناتوانێت تەنها گوێم لێ بگرێت و پشتیوانیم بکات؟ هەرکاتێك هەلێکی بۆ بڕەخسێت بۆ هێرش کردنەسەرم یەکسەر دەیقۆزێتەوەو دواناکەوێت لە هێرش کردن).

ئەمە سروشتی پیاوانە، هەندێك جار پەنا دەبەنە بەر بێ دەنگی بەهۆی ڕەخنەی توندی نافرەتانەوە.

2- نەدا و مێردەکەی ناصر: ناصر پیاوێکی بازرگانی سەرکەوتوو بوو خاوەنی کۆمپانیایەکی گەورە بوو، یەکێك لەڕۆژەکان بەڕووخسارێکی هیلاك و نائاسوودەوە گەڕایەوەماڵەوە.

کە هاتە ژوورەوە پاش کەمێك هاوسەرەکەی لێی پرسی: (چی ڕوویداوە ناصر؟).

ئەویش بە دەنگێکی خەمبار وەڵامی دایەوە: (فرۆشی ئەم مانگەی کۆمپانیاکەم ڕووی لە کزی کردووە ئەمەش بێ گومان کاردەکاتە سەر داهاتی مانگانەی ماڵەکەمان).

هاوسەرەکەی لە وەڵامدا ووتی: (گوێی مەدەرێ هەموو کارێکی بازرگانی بەو جۆرەیە، هەندێك جار فرۆشی زۆرەو هەندێك جاریش کەم، بەبڕوای من پێویست بوو نەخشەمان بۆ ڕۆژانی وەك ئەمڕۆ هەبوایەو حاڵەتی لەم جۆرەمان لەبەرچاو بگرتایە).

لەم کاتەدا ناصر لە قسەکردن وەستاو هەستێکی تووڕەی لەلا دروست بوو، لەناخی خۆیدا دەیووت: (من هیچ ئامۆژگاریەکم لەو داوا نەکردووە، توانای قبوڵ کردنی هەڵسوکەوتەکانیم نیە بەتایبەت کاتێك دەست دەکات بە ووتاردان لە هونەری کارو بازرگانیدا. ئایا پێی وایە کە من گێلم؟ من باش دەزانم کە کاری بازرگانی بە قۆناغی جیاوازدا دەڕوات).

ئەوەی کە ناصر لە هاوسەرەکەیی دەیویست گوێگرتن بوو لێی نەك ئامۆژگاری کردن و پێدانی زانیاری بێ نرخ کە بەهیچ شێوەیەك ڕۆڵی نەبوو بۆ چارەسەر کردنی کێشەکە. ئەو تەنها پاڵپشتی و هاوسۆزی دەویست لە هاوسەرەکەی (بێ گومان بە شێوازی پیاوان) هەر تێبینی و ئامۆژگاریەك لەلایەن ئافرەتەوە کاردانەوەی خراپی دەبێت لەسەر دەروونی پیاو.

هەندێك وا گومان دەبەن کە وەڵامەکانی نەدا ئاقلانەو نەرم ونیان بوون و هیچ جۆرە هەست بریندار کردن و ناتەواویەکیان تێدا نەبووە بۆیە کاردانەوەی ناصر بەرامبەری هەڵەو ناسروشتی بووە.

وەڵامی ئەمەش ئەوەیە کە ئەو بیرو بۆچونە ڕاست نیە چونکە هەر ئامۆژگاریەکی ئافرەت بۆ پیاو لەم جۆرە هەڵوێستانەدا نیشانەی کەم کردنەوەیە لە بەهای زیرەکی پیاوو کاردانەوەی خراپ و پیچەوانەی لێ دەکەوێتەوە. دەکرێت ئافرەت لەم جۆرە هەڵوێستەدا بڵێت: (گوێی مەدەرێ تۆ بازرگانێکی سەرکەوتوو شارەزایت و باش دەزانیت کە کاری بازرگانی لەیەك باردا جێگیر نیە. من بڕوای تەواوم بە تۆهەیە و باش دەزانم کە ڕێگەی گونجاو دەدۆزیتەوە بۆ ئەو کێشەیە. وەهەر شتێکیش کەمن بتوانم بیکەم لەو پیناوەدا درێخی ناکەم. من ئامادەیی تەواوم هەیە بۆ پشتیوانی کردنت تۆ هاوسەری خۆشەویستی منی).

ئەو وەڵامەی سەرەوە چەند شیرین و بەپێزە. خوێنەری بەڕێز بیهێنەرە بەرچاوی خۆ
ئەو وەڵامە چەند خۆشە بۆ گوێی پیاو؟ هاندان لە بری ئامۆژگاری کردن.

3- ئەیادو هاوسەرەکەی هەیفا: کاتێك ئەیاد دەگەڕێتەوە بۆماڵەوە بێ دەنگەو ڕاڕایی و تێکچوونی پێوە دیارە. هاوسەرەکەی تێبینی ئەم حاڵەتە دەکات و بڕیار دەدات ک مێردەکەی لەو حاڵەتە دەروونیە دەربهێنێت.

ژنەکە دەڵێت: (چی بووە؟ چیت لێ قەوماوە؟).

مێردەکەی وەڵام دەداتەوە: (ئاه... هیچ، کێشەکە سکرتێرەکەمە، کارەکەی جێبەجێ ناکات وەك ئەوەی من داوای لێ دەکەم، گوێ ناگرێ لەوەی من پێی دەڵێم).

ژنەکە لە نائومێدی مێردەکەی تێ دەگات لەهەمان کاتدا دەرك بە نائومێدی سکرتێرەکەش دەکات، ژنەکە بڕوای وایە کە ئەگەر مێردەکەی هەوڵبدات سەرنج بدات کێشەی سکرتێرەکەی و لێی تێبگات کارەکان بەرەو باشی دەڕۆن. چونکە ئەو هەڵوێستەی وای لە سکرتێرەکە کردووە داواکاریەکانی ئیشەکەی جێبەجێ نەکات. هەر ئەمە بوو ک هەیفا ئاماژەی پێ کردو داوای کرد.

لێرەدا دەڵێین: بێ گومان هەیفا لەبیرکردنەوەیدا لەسەر هەقە بەڵام کاتەکە گونجاو نیە بۆ ئەو قسانە، لەم حاڵەتەدا هەڵەیە ئەگەر ئافرەت ئەو ڕایەی خۆی بە مێردەکەی بڵێت، ئەوەی کە مێرد پێویستی پێیەتی لەم کاتەدا یارمەتی و هاندانی هاوسەرەکەیەتی، پێویستی بە هاوسۆزی و پشتیوانی کردنە.

ژنەکە ووتی: (دڵنیام ئەگەر هەندێ لەکاتەکانی خۆت تەرخان بکەیت و هەوڵ بدەیت گوێ لە سکرتێرەکەت بگریت ئەوا ئەنجامی باشی دەبێت. بێ گومان تۆ بەکەمی قسەی لەگەڵ دەکەیت، هەوڵ بدە کە دەست پێشخەری بکەیت لە کردنەوەی بابەتەکان و لەبارەیانەوە گفتوگۆی لەگەڵ بکەیت).

لێرەدا پیاوەکە ڕووبەڕووی بارێکی دەروونی نوێ بووبویەوە، لە سەرەتاوە توشی سەرسوڕمانێکی زۆر بوو بوو، پاش ئەمە تووڕەییەکی تووندو دواتر بەتەواوی بێ دەنگ بوو، لە ناخەوە هەستی بە ناپاکی دەکرد، بەڵێ هاوسەرەکەی ناپاکی لەگەڵ کردووە بە پاڵپشتی کردن و دەربڕینی هاوسۆزی خۆی بۆ سکرتێرەکە، چۆن وێرای بەو شێوەیە لایەنگیری بکات؟ هاوسەرەکەم پێی وایە کەمن خولقێنەری کێشەکەم؟ بڕوای وایە کە من کەم قسەم؟ من قسە لەگەڵ سکرتێرەکەم دەکەم بەڵام گرفتەکە ئەوەیە ئەو نایەوێت گوێ بگرێت لە من. ئەی

خوایە تورەیی من بەهۆی هەڵسوکەوتی سکرتێرەکەوە بوو کەچی هەڵسوکەوتی هاوسەرەکەم تووڕەییەکەی زیاتر کردم.

ئافرەتەکە ویستی یارمەتی هاوسەرەکەی بدات و ئاسۆی بیرکردنەوەی فراوان بکات، کەچی بەبێ مەبەست هەستی مێردەکەی بریندار کردو لە شان و شکۆی کەم کردەوە.

4- ماهرو هاوسەرەکەی سارە: ڕۆژێك ماهر بڕیاریدا کە هاوسەرەکەی بەرێت بۆ یەکێك لە چێشتخانە پلە یەکەکان بە مەبەستی پتەوکردنی پەیوەندی خۆشەویستی نێوانیان، لەکاتی گەیشتنیان ناچاربوون کە بۆ ماوەی (45) چل و پێنج دەقیقە چاوەڕوانی بکەن چونکە چێشتخانەکە قەرەباڵغ بوو، لەکاتی چاوەڕوانیدا پیاوەکە وورده وورده هەستی بێتاقەتی و تەنگەتاوی لێ بەدەر دەکەوت، چەند جارێك هەوڵیدا کە مێزێك بگرێت بەڵام شکستی هێنا، ئەوەی کە تووڕەیی و تەنگاویەکەی زیاتر کرد ئەوەبوو کەسانێتر کە دوای ئەوان هاتبوون شوێنیان دەست کەوت و خزمەت کران. هۆکارەکەی ئەوەبوو کە پێشتر شوێنیان گرتبوو لە چێشتخانەکەدا.

لەکاتی چاوەڕوانیدا سارە شتێکی ووت کە مێردەکەی نەیدەویست لەو کاتەدا گوێی لێ بێت. لەکاتێکدا کە ماهر لە ناخەوە زۆر تووڕەبوو هاوسەرەکەی پێی ووت: (پێت وایە ئەگەر پێشتر شوێنمان بگرتایە ناچار دەبووین ئەم ماوە زۆرە چاوەڕوانی بکەین؟).

پەستیەکەی ماهر زیادی کردو ڕق لە چاوی دەباری بەڵام بۆماوەیەك بێ دەنگ بوو پاشان لەبەرخۆیەوە ووتی: (نەخێر).

هەموو ئەو تووڕەییەی کە بەهۆی چاوەڕوانی کردنیەوە لە ناخی ماهردا پەنگی خواردبوویەوە، بەسەر هاوسەرەکەیدا ڕشتی. هۆکاریش ئەو ڕستەیە بوو کە ووتی.

لێرەدا ماهر دەستی بەبیرکردنەوە کرد لە ناخی خۆیدا: (ئەو قسە گێلانەیە چی بوو کە کردی؟ بڕوا بە گوێی خۆم ناکەم، ئەگەر ئەم ئافرەتە بەڕاستی ئەوەندە زیرەکە، دەتوانێ بۆ جاری داهاتوو شوێنێك بگرێت، من ڕقم لەم جۆرە ڕەخنانەیە کە پەستانی خوێنم بەرز دەکاتەوە، ئەو پێی وایەمن دەرکم بەهەڵەی خۆم نەکردووە لەوەی کەپێشترشوێنم نەگرتووە؟! وا هەڵسوکەوت دەکات وەك ئەوەی کە پێویست بێت لەسەرم هەموو شتێك بڵێم، قسەکردن لەگەڵیدا کات بەفیڕۆدان و سەرئێشەیە).

لەڕاستیدا ئەوەی کە ماهر دەیویست لەوکاتەدا ئەوەبوو کە هاوسەرەکەی پشتگیری بکات نەك ئەو هەلە بقۆزێتەوەو بیەوێت مێردەکەی چاك بکات بە ڕەخنە لێ گرتنی. هەموو ئەوەی کە لەوی دەویست نیشاندانی ڕەزامەندیی بوو لەوەی کە خزمەتگوزاریەکانی چێشتخانەکە

خراپ و هێواشن، بەڵام سارە لە نیەت پاکیەوە ئەوڕستەیەی ووت، ئەوتەنها دەیویست کەبزانێ ڕێنگایەك هەبوو کە دووریان بخاتەوە لەو ناڕەحەتیە ئەویش شوێنگرتنی پێش وەخت بوو.

مەسەلەیەکی تر کە کێشە دروست دەکات ئەوەیە کاتێك ئافرەت بەشداری گفتوگۆیەك دەکات لە ڕوانگەی خۆشەویستی و پێکەوە گونجان و پەیوەست بوونەوە لە قسەکانی بەرامبەر تێدەگات ئەمەش تێگەیشتن و شێوازی سروشتی هەڵسوکەوتی ئافرەتە لەگەڵ کۆمەڵگاو ڕیچکەی ژیان بەشێوەیەکی گشتی.

بەڵام کاتێك پیاو قسە لەگەڵ کەسانیتر دەکات لە ڕوانگەی پلەو پایەو پلەبەندیەوە(هرمی) لە قسەی بەرامبەر تێدەگات، ئەمەش شێوازو تێگەیشتن و هەڵسوکەوتی سروشتیی پیاوە لەگەڵ کۆمەڵگاو ڕێچکەی ژیان بەشێوەیەکی گشتی.

لە ڕوانگەی ئەو جیاوازی و ئەو دوو تێگەیشتنەی سەرەوە هەندێك جار وتووێژی نێوان پیاوو ئافرەت هەڵەلێك گەیشتن وبێنەو بەرەی لێدەکەوێتەوە و هەریەکێکیان بە شێوەیەکی جیاواز لەوی تر تێدەگات. (لە بەشیکیتردا ئەمە ڕووندەکەینەوە).

هەندێك دەڵێن پیاوو ئافرەت لەدوودنیای جیاوازەوە هاتوون، وا دەردەکەوێت ئەم ووتەیە سەیرو نەگونجاوبێت بەو پێیەی کە هەردووکیان وەك دوو منداڵی خوشك و برا لەیەكماڵەوە هاتوون.

ئەمە ڕاستە، بەڵام کاتێك ئەو منداڵانە گەورە دەبن دەبینین کوڕەکان لە هەڵسوکەوت و تێگەیشتنیان لەژیاندا لەکچەکان جیاوازن، هۆکاری ئەم گۆڕانکاریە چیە وچۆن و کەی ڕوویداوە؟

لە منداڵیەوە دەست پێ دەکات:

کچان و کوڕان هەریەکەیان لە دنیای خۆیان و جیاواز لەویدی گەورە دەبن تەنانەت ئەگەر لەیەك ماڵ و لەیەك شەقام و لەیەك کۆڵانیشدا پەروەردە بکرێن، بەشێوەیەکی گشتی منداڵان (کوڕان و کچان) وەك یەك فێری قسەکردن دەبن لە دایك و باوك و کەسانی دەروربەریانەوە.

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە منداڵانی کوڕو کچ جیاوازیان هەیە لە شێوەی قسەکردنیان لەگەڵ هاوڕێکانیان، هەریەکەیان یاری کردن لەگەڵ هاوڕەگەزەکەی خۆیی بەلاوە پەسەندترە تەنانەت هەڵبژاردنیشیان بۆ جۆری یاریەکان جیاوازە، دواتریش ئەو قسانەی کە بەکاری دێنن جیاوازە.

کوڕەکان حەز دەکەن لە دەرەوە یاری بکەن، لە یاری کردنیشدا کۆمەڵەو گروپی گەورە دروست دەکەن، منداڵەکان لە پلەدا یەکسانن بەڵام یەکێکیان وەك سەرۆك و ڕابەر لەیاریەکەدا

ڕۆڵ دەگێڕێت. ئەم پلەی سەرۆکایەتیە وەك پێدانی پێگەیەکی بالاّوایە کە منداڵەکان لەسەری ڕێك کەوتوون، زمانی یاریەکەش لە زمانی (فەرمان کردن) دەچێت.

زۆر جار لە یاریەکانیشیاندا (دۆڕاوو براوە)ی تێدا دەبێت، ئەم یاریانەش زیاتر شێوازی مشت ومڕو گفتوگۆی دەبێت.

بەڵام شێوەی یاریکردنی کچان جیاوازە لە کوڕان، دەیانبینین کە بەشیوەی گروپی بچووك بچووك تەنانەت گروپی دووکەسیش یاری دەکەن.

لە یاری کچاندا (براوەو دۆڕاو) نیە، وە هیچ کەسیش ڕۆڵی سەرۆك نابینێ وەك لە لای کوڕان هەیە. هەروەها یاری کچان بەوە جیادەکرێتەوە کە هەر یەکێك لە یاریەکەدا ڕۆڵی خۆی پێ دەدرێت، زمانی یاریەکەش هیچ جۆرە فەرمان کردنێکی تێدانیە، منداڵەکانیش بەشێوەی پێشنیار ڕاو ئارەزووەکانیان دەردەبڕن.

کوڕ دەڵێت: ئەو شتەم بەرێ. یان: لە یاریگاکە بچۆرە دەرەوە. بەڵام کچ دەڵێت: با ئەوە بکەین. یان: ڕاتان چۆنە ئەو شتە بکەین. لە یاری کچاندا دەیانبینین کە پێکەوە دادەنیشن و قسەلەگەڵ یەك دەکەن و هەوڵ نادەن لە یاریەکەدا پلەو پایەیان هەبێت چونکە هەست دەکەن یەکسانن.

ئەمە کورتەیەك بوو لە هەڵس و کەوتی منداڵان لەکاتی یاریکردنیان، ژمارەیەکی زۆر لە پسپۆڕان و دەروونناسان چەندین لێکۆڵینەوەیان پیشکەش کردووە کە هەندێکیان چەندین ساڵی خایاندووە بۆ پەیبردن و تێگەیشتن لە دەروونی منداڵان لە کچان و کوڕان هەر لەکاتی منداڵیەوە تاوەکو قۆناغی گەشەکردن و کاریگەریی لەسەر پێکهاتەی کەسایەتی و هەڵسوکەوتیان لەکاتی گەورەبووندا. وە چەندین کتێب لەو بوارەدا بەچاپ گەیەنراون کە جێگای بایەخی دایکان وباوکانن.

بێگومان قووڵ بوونەوە لەو لێکۆڵینەوانەو شیکردنەوەیان پێویستی بە نوسینی کتێبێکی تایبەتەو ناتوانین لێرەدا بەتەواوەتی تیشك بخەینە سەر ئەو بابەتە بەڵکو ئێمە زیاتر مەبەستمانە قسەلەسەر سایکۆلۆژیەتی پیاوو ئافرەت و ئەو کێشانە بکەین کە لە ئەنجامی جیاوازی سروشتیی نێوانیان سەرهەڵدەدات.

بەشی دووەم

چاکسازی و گەشەسەندن (الاصلاح والتطویر)

چاکسازی لەلایەن پیاوو گەشەسەندن لەلای ئافرەت:

پیاوان و ئافرەتان کێشەی تایبەت بەخۆیان هەیە، زۆربەی کات شێوازو ڕێگەی چارەسەرکردنی ئەو کێشانە لەلای هەریەکێکیان جیاوازە. پیاو شێوازی تایبەت بە خۆی و ئافرەتیش شێوازی تایبەت بەخۆی هەیە کە زۆربەی جار لەیەکتری جیاوازن، نەپیاو شێوەی چارەسەرکردنی ئافرەت بۆ کێشەکانی بەلاوە پەسەندە نە ئافرەتیش چارەسەری پیاوانەی کێشەکانی پێ قبولْ دەکرێت.

پیاو بەحوکمی سروشت و تێگەیشتن و هەڵسوکەوتی لەگەڵ کۆمەڵگاو ڕووداوەکان هەمیشە بەو چاوە سەیری شتەکان دەکات کە (یان ڕاستە یان هەڵەیە) بۆیە هەر سکالایەك لە کەسانیترەوە هەبێت وا لێکی دەداتەوە کە کێشەیەك (شتێکی ناڕاست) لەئارادایە. هەروەك پێشتر باسمانکرد کۆمەڵگای پیاو گۆمەڵگایەکی هەرەمیە و پلەکان تێیدا جیاوازن (یان لەسەرەوەیە یان لە خوارەوە) وە لەبەرئەوەی ئەو هەمیشە پلەی سەرەوەی لەلا پەسەندە، کاتێگ گوێی لە سکالایەك دەبێت دەبینین بەشێوەی تایبەتی خۆی چارەسەری دەکات، زۆرجار بە پێشکەش کردنی ئامۆژگاری. ئەوە شێوازی نموونەییە لەلای پیاو.

بەڵام ئافرەت وەك پێشتر باسمانکرد شێوازی هەڵسوکەوت کردنی لەگەڵ کۆمەڵگاو ڕووداوەکان لەسەر بنەمای خۆشەویستی و نەرم ونیانی و لێك گەیشتن دەبێت، بۆیە کاتێك کێشەیەك ڕووبەڕووی دەبێتەوە و دەست دەکات بە قسەکردن وسکالاکردن لەبارەیەوە، ئەوەی ئەو لەو کاتەدا دەیەوێت ئەوەنیە کە پیاو تێی دەگات.

کاتێك ئافرەت سکالا لە شتێك دەکات، پیاو دەست دەکات بە پێشکەش کردنی ئامۆژگاری و چارەسەر بۆی، لێرەدا دەبینین کاردانەوەی ئافرەت لەلای پیاو جێگای سەرسوڕمانەو هەرگیز ناتوانێت لێی تێبگات. کاردانەوەی ئافرەت لەو کاتەدا نائومێدبوونە لە هەڵوێستی پیاوو ئامۆژگاریەکانی، خۆ ئەگەر پیاوەکە بەردەوام بێت و سووربێت لەسەر پێشکەش کردنی ئامۆژگاری، دەبینین تووڕەیی ئافرەتەکە زیاتر دەبێت و لەوانەیە شوێنەکە جێبهێڵێت.

بەو پێیەی پیاو خۆی بە خاوەنی چارەسەرەکان دەزانێت، بوونی هەر کێشەیەکی وەکو سنوور دانانە بۆ توانا ئەقلی و جەستەییەکانی، بۆیە لەوکاتەدا پێویستە لەسەری بیسەلمێنێ کە پاڵەوانی مەیدانەکەیەو هەمیشە لە لووتکەی هەرەمەکەدایە.

پێش ئەوەی بچینە ناوکرۆکی ئەم بابەتەو وردەکاریەکانی، با لەم نمونەیەی خوارەوە وورد بینەوەو تیبینی وەڵامەکانی هەریەك لە پیاوو ئافرەت بکەین: لە چاوپێکەوتنێکی

تەلەفزیۆنیدا کە یەکێك لە کەناڵەکان لەگەڵ ژن ومێردێکدا سازی کردبوو، کاتێك پێشکەش کەری بەرنامەکە لەبارەی باری پەروەردەکردنی کوڕە بیرکۆڵەکەیان بەناوی (عادل) پرسیاری لێ کردن کە ئایا کێشەیەکی گەورەیە بۆیان یا نا؟

هەردووکیان وەڵامەکەیان بە نەخێر بوو، بەڵام شێوازی هەریەکێکیان جیاوازبوو لەوی تر و هەریەکەیان بە شێوازی تایبەتی خۆی وەڵامی دایەوە. ژنەکە کێشەکەی بەشێوەکی تر گۆڕی کاتێك ووتی: بەڕاستی کوڕەکەمان قوربانی زۆری داوەو ئازاری زۆری چەشتووە.

بەڵام مێردەکەی ووتی: ژیان پڕ لە کێشەیە، ئەمەش یەکێکە لەو کێشانەو پێویستە چارەسەری بکەین.

گوێ نەگرتنی پیاو لە ئافرەت:

باوترین کێشە لەلای ئافرەتان گوێنەگرتنی پیاوانە لێیان. کاتێك ئافرەت قسە لەگەڵ پیاودا دەکات لە بابەتێك یان کێشەیەکی دیاری کراو، یان بەتەواوی فەرامۆشی دەکات یان تەنها گوێ لە بەشێکی کەمی قسەکانی دەگرێت دوای ئەوە ئەوەی لەدەمی دێتە دەرەوە (حیکمەتی گەورەو ئامۆژگاری چاکە) ئەمانەش بێگومان - بەبڕوای ئەو - (چارەسەری بەسوودە بۆ کێشەی ئافرەت)، و دەست دەکات بە ڕوونکردنەوەی شێوازە نموونەییەکەی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە.

پیاو تووشی شێتی دەبێت کاتێ دەبینێت ژن لە قسەکانی بێزارەو بۆڵەبۆڵ دەکات، تێناگات لەوەی کە بۆچی گوێ بەئامۆژگاریەکانی نادات و سکاڵا دەکات؟!

ئەم جۆرە هەڵوێستانە ڕۆژانە لە ژیانماندا زۆر ڕوودەدەن، ئافرەت چی لە پیاو دەوێت کاتێك لە مەسەلەیەکی دیاریکراودا سکاڵا دەکات؟ ئایا تووشی گرفتێکی ئاڵۆزوقورس بووەو داوی یارمەتی لە پیاو دەکات بۆ چارەسەرکردنی؟!

ڕاستیەکەی ئەوەیە کە ئافرەت لەو کاتەدا هیچ چارەسەرێکی ناوێت و داوای هیچ جۆرە یارمەتیەکیش لە پیاو ناکات، هەموو ئەوەی کە پێویستیەتی بەشداری کردنی ئەو پیاوەیە کە خۆشی دەوێت لەگەڵیدا، ئافرەت تەنها ئەمەی دەوێت.

کاتێك ژن لەلایەن پیاوەوە دڵنەوایی ناکرێت و نەرم ونیانی لەگەڵدا نانوێنرێت، ئەوا هەست بە ڕق و بێزاری دەکات، بەڵکو هەر ئامۆژگاریەك لەو کاتەدا بۆی، زیاتر لەو پیاوە دووری دەخاتەوە، چونکە ئەو جۆرە وەڵامەی پیاو وەك ئەوە وایە پێی بڵێ (تۆ خولقێنەری کێشەو من خاوەنی چارەسەرم).

(سەمیرە) لە نەخۆشخانە هێنرایە دەرەوە پاش ئەوەی کە نەشتەرگەریەکەی بەسەرکەوتوویی بۆ ئەنجام درابوو، نیشانەی پەستی و بێزاری بە دەموچاویەوە دیاربوو بەهۆی ئەو شێواویەی کە نەشتەرگەریەکە لەسەر جەستەی دروستی کردبوو، کاتێك ئەم هەستەی بۆ هاوڕێکەی (هیام) دەربڕی، ئەو پێی ووت: من لە نیگەرانیەکەی تۆ تێدەگەم چونکە کاتێك منیش پێش دووساڵ نەشتەرگەریەکم بۆ ئەنجام درا هەستم بە هەمان نیگەرانی دەکرد. بەڵام کە (سەمیرە) هەمان ئەو هەستەی بۆ مێردەکەی دەربڕی وەڵامەکەی ئەو بەتەواوی جیاواز بوو (گوێی مەدەرێ زۆر ئاسانە، دەتوانی نەشتەرگەرییەکی جوانکاری ئەنجام بدەیت و لە هەموو شێواوی وناڕێکیەکانی جەستەت ڕزگارت ببێت، مەسەلەکە زۆر ئاسانە و چارەسەرەکەشی ئاسانە).

وەڵامەکەی (هیام) توانی دەروونی (سەمیرە) هێور بکاتەوەو کەمێك ئاسوودەی بکات، بەڵام وەڵامی مێردەکەی خەفەت و مەینەتیەکانی زیاتر کرد لەبەر دوو هۆکار، یەکەمیان هەستیکرد کە مێردەکەی لە هەست و غەمباری ئەو تێنەگەشتووەوە، دووەم(چارەسەر)ی پێ ووتووە کە ئەنجام دانی نەشتەرگەری جوانکاریە!!

کاردانەوەی سەمیرە چی بوو؟ کاتێك تێبینی کرد کە مێردەکەی هیچ گرنگیەکی بە هەستەکانی نەداوە و داوای ئەنجامدانی نەشتەرگەریەکی تری لێ دەکات، ووتی: ببورە کە ڕووخسارم سەرنجت ڕاناکێشێت، من ئامادە نیم هیچ نەشتەرگەریەکی تر ئەنجام بدەم.

پیاوەکە لە کاردانەوەی هاوسەرەکەی و قسەکانی سەری سوڕما، ئەم تووڕەییە بۆ؟ خۆ ئەو تەنها ویستی دڵنەوایی بکات و هێوری بکاتەوە چارەسەری کێشەکەی پێ بڵێ.

بێ گومان وەڵامی ژنەکە توندبوو، هەستی مێردەکەی بریندار کردوو تووڕەیی ورووژاندو پێی ووت: تۆ خۆت بابەتەکەت ورووژاندو باسی شێواوی و تێکچوونی جەستەت کردو بێزاریت دەربڕی ئیتر نازانم تۆ چیت لەمن دەوێت و ئەم سکاڵاکردنە لەپای چی؟!

باوترین کێشە لەلای پیاوان ئەوەیە ئافرەتان هەوڵدەدەن بیانگۆڕن، بێ گومان ئەم هەڵسوکەوتەش لەلای پیاو بەهیچ شێوەیەك ویستراو نیەو پێشوازی لێ ناکرێت.

ڕاستیەکەی ئەوەیە کاتێك ئافرەت پیاوی خۆش دەوێت هەست دەکات کە بەرپرسیارە لە هاوکاریکردن و یارمەتیدان و پێشخستنی ئاستی گوزەرانی، بۆیە پیاو دەبێتە جێگای گرنگی پێدانی.

بە بەردەوامی و بێ ئەوەی نائومێد ببێ، ئافرەت دەست بەکارە نوێیەکەی (یارمەتیدان و پێشخستن) دەکات بە هیوای ئەوەی کە هاودەنگی پیاو بەدەست بێنێت.

لەو کارەیدا هیوادارە کە شان وشکۆی پیاوو خێزانەکەی بەرز بکاتەوە، کەچی پیاو بەردەوامە لە بەرگری کردن و ڕەت کردنەوەی، ئەو پێی وایە (ئافرەت هەوڵ دەدات بەسەریدا زاڵ ببێت).

دەکرێت ئەو دوو کێشەیەی کە پێشتر باسکران چارەسەر بکرێن ئەویش بە دیاری کردنی هۆکاری ڕاستەقینەی ئەوەی وا لە پیاو دەکات لەکاتی سکاڵا کردنی ئافرەت ئامۆژگاری بکات، هەروەها دیاری کردنی هۆکاری ڕاستەقینەی ئەوەی پاڵ بە ئافرەتەوە دەنێت هەوڵی (گۆڕینی پیاو) بدات. پیاو لە ڕوانگەی کێبەرکێ و دەست کەوت و ڕووبەڕووبوونەوە (تحدی) بیر لە ڕووداوەکانی ڕۆژانە دەکاتەوەو هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکات. وە ئەوەی پیاو زۆر دڵخۆش دەکات هەست کردنیەتی بە سەرکەوتن و بەدەست هێنانی ئامانجەکانی و سەلماندنی توانایی لە جێبەجێکردنی ئەرکە دژوارەکاندا بەبێ هیچ ئامۆژگاری و پرس و ڕاپێکردن، بۆیە دەبینین پیاو هەر ڕەخنەو ڕاستکردنەوەیەکی ئافرەت تەنانەت ڕادەبڕینیشی ڕەت دەکاتەوە، ئەو پیاوە دەتوانێت بەسەر هەر ناخۆشیەکدا زاڵ ببێت بەبێ ئامۆژگاری.

بەو پێیەی کە پیاو بەو تێگەیشتن و لۆژیکەی سەرەوە هەڵسوکەوت لەگەڵ کێشەکان دەکات، کەم جار لەبارەی کێشەکانیەوە قسەدەکات و هەوڵ دەدات بە بێ دەنگی هەڵسوکەوتیان لەگەڵ بکات. بەڵام ئەگەر کێشەیەک لێی یاخی ببێت و هەست بکات کە لە دەرەوەی تواناو شارەزایی ئەوەو پێویستی بە شارەزایی کەسێکیتر هەیە، دەبینین پەنا دەباتە بەر کەسێک کە متمانەی پێی هەبێت بۆ ئەوەی ئامۆژگاری و پرس و ڕای لێ وەربگرێت.

لەبەرئەوە کاتێک ئافرەت سکاڵا لە کێشەیەک دەکات، پیاو یەکسەر ئامۆژگاری و چارەسەری پێشکەش دەکات چونکە پێی وایە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان دروست کراوە وە ئەم کارەی جۆرێکە لە دەربڕینی خۆشەویستی بۆ ئافرەت. لەکاتێکدا ئافرەت بەو هەڵسوکەوتە قەڵس دەبێت و گوێگرتن لێی ڕەت دەکاتەوە.

پێویستە پیاو بزانێت کاتێک ئافرەت سکاڵا لە شتێک دەکات ئەوا بەهیچ شێوەیەک لە پیاوە لەگەڵیدا، وە هەڵسوکەوت کردنی پیاو لەگەڵی بەو شێوەیە ئاسوودەیی پی دەبەخشێت و هەست بە نزیک بوونەوەی زیاتر دەکات لێی. کەچی ئامۆژگاری کردن و پێشکەش کردنی چارەسەر تووڕەی دەکات و هەست بە دوورکەوتنەوەی پیاو دەکات لێی و توانای دانیشتنی نامێنێ لەگەڵی.

ئارەزو و (گرنگی)یەکانی پیاوو ئافرەت:

ئافرەت لە ژیانیدا کۆمەڵێك ئارەزوو گرنگی و بەهای هەیە کە جیاوازە لەوانەی پیاو هەیەتی. ئافرەت گرنگی بە خۆشەویستی و گفتوگۆو جوانی و پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان دەدات، دەبینین ئافرەتان کاتێکی زۆر بەسەر دەبەن لە هاوکاری کردن و یارمەتی دانی یەکتریدا چونکە بە سروشتی خۆیان بوونیان لە بەشداری کردنی ژیاندا دەبیننەوە.

پیاوان کاتێکی زۆر لە تێکۆشان لە ژیاندا بەسەر دەبەن، لەکاتێکدا مەراقی ئافرەت پێکەوە ژیانی ئاشتیانەیە لە ناوەندێکی پڕ لە خۆشەویستی و یارمەتی دان و هاوکاریدا.

لەلای ئافرەت لایەنی پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان گرنگترە لە لایەنی تەکنەلۆجی و جەنجالی ژیان. بەلەبەرچاو گرتنی ئەو ڕاستیە (گرنگیەکانی ئافرەتان پێچەوانەی گرنگیەکانی پیاوانە). وتوێژکردن لەلای ئافرەت شتێکی بنچینەییە و گرنگیەکەی لە بەدەست هێنانی ئامانجێك یان سەرکەوتن لە بابەتێکی دیاریکراودا زۆرترە و گفتوگۆی بەردەوام ئارەزووی ئافرەت تێردەکات.

خاڵێکی زۆر گرنگ و هەستیار هەیە پێویستە پیاو هەمیشە لەیادی بێت، کە بە سروشتی خۆی ناتوانێت لێی تێبگات و گرنگی پێبدات. تێرکردنی ئارەزوو لەلای پیاو هەست کردنیەتی بەسەرکەوتن لەلایەنێك لەلایەنەکانی ژیاندا، وەك چاککردنەوەی شتێك لە ماڵدا یان سەرکەوتن لە کارەکەیدا. پیاو بە سروشتی خۆی مەیلی بەلای تێکۆشان و بەدەست هێنانی ئامانجەکانەوەیە، لەکاتێکدا ئافرەت بە سروشتی خۆی مەیلی بەلای پێشخستنی پەیوەندیەکان و گشتاندنی خۆشەویستیەوەیە.

کاتێك پیاو لەگەڵ هاوەڵەکانیدا دەچێتە چێشتخانەیەك، بەزۆری سەرقاڵی قسەکردن دەبن لەسەر کێشەیەکی دیاریکراو وهەوڵ دەدەن چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزنەوە (لەوانەیە کێشەکە ڕامیاری یان کۆمەڵایەتی یان ئابووری یان تەنانەت وەرزشی بێت).

بەڵام لەکاتی چوونی ئافرەت بۆ چێشتخانە لەگەڵ هاوەڵەکانی ئەوا کاتەکانیان بۆ پتەو کردنی پەیوەنیەکانیان و هەوڵدان بۆ یارمەتیدانی یەکتری تەرخان دەکەن.

دنیای پیاوان دنیایەکی سیخناخە لە کێشەو ناڕەحەتی و ئامانجەکان و پێویستە لەسەریان کە خەبات بکەن لە پێناو بەدیهاتنی ئەو ئامانجانەو مانەوە لە ژیاندا. کەچی دنیای ئافرەتان پڕە لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و خۆشەویستی و سۆزی ورووژێنەرو گرنگی پێدان و چاودێری کردن. بۆیە لەلای ئافرەت هەستی (پێشبینی پێویستی کەسانیتر بە یارمەتیدان) گەشەی کردووە و بەبێ داواکردن، یارمەتی خۆی پێشکەش دەکات.

پێشکەش کردنی یارمەتی لەلای ئافرەتان نیشانەی پلە بەرزی نیە، هەروەك داواکردنی یارمەتیش نیشانەی لاوازی نیە، پێشکەش کردنی یارمەتی بۆ ئافرەت وای لێ دەکات هەست بکات کە خۆشەویستە بەڵام لە دنیای پیاواندا پێشکەش کردنی یارمەتی بەکارێکی قبوڵ نەکراو دادەنرێت و هەندێك جاریش بەجۆرێك لە سووکایەتی لێك دەدرێتەوە، چونکە وا لە پیاو دەکات هەست بەوە بکات کەسانیتر متمانەیان بە تواناکانی نیە بۆیە هەوڵ دەدەن یارمەتی بدەن.

ئافرەتان بڕوایان بە بیرۆکەی پرس و ڕاپێکردن و پێشکەش کردنی پێشنیار هەیە، ئەمەش نیشانەی گرنگی پێدان و چاودێریە، هەروەها بڕوایان بە پێشکەوتنی بەردەوام هەیە، بۆیە ئەگەر شتێك لە باری باشیدا بێت، ئەوا ئافرەت بیرلە گۆڕین و پێشخستن و باشکردنی ئەو شتە دەکاتەوە. وە کاتێك ئافرەت شتێکی خۆش دەوێت ئەوا ئاشکرای دەکات کە بیر لەچی دەکاتەوەو پێشنیاری چی دەکات بۆ پێشخستن و گۆڕانکاری لەو شتەدا، هەموو ئەمانەش لە لۆژیکی خۆشەویستی و گرنگی پێدانەوە سەرچاوە دەگرێت.

لەم بوارەدا پیاو بەتەواوی جیاوازە لە ئافرەت، وەك پێشتر باسمانکرد (خاوەنی چارەسەرەکانە)، دروشمی پیاو لە ژیاندا ئەمەیە: ئەگەر شتێك بەشێوەیەکی ڕێك وپێك کاردەکات وازی لێبێنەو تێکی مەدە و وازی لێ بهێنە با کار بکات و چاکی مەکەرەوە تاوەکو لەکار دەکەوێت.

بۆیە کاتێك ئافرەت دەیەوێت ڕوخساری پیاو بگۆڕێت، کە بەلای ئەوەوە پێشخستنیەتی، ئەوا پیاو ئەوە ڕەت دەکاتەوەو واتێدەگات کە ئافرەتەکە هەست بەوە دەکات کە (لەکارکەوتووەو پێویستی بە چاککردنەوە هەیە)، بێ گومان لە ڕوانگەی خۆیەوە سەیری بابەتەکە دەکات و ناتوانێت لە گۆشەنیگای ئافرەتەکەوە سەیری بابەتەکە بکات بەوەی پێشخستنە نەك چاککردنەوە. لەم جۆرە هەڵوێستەدا چی ڕوودەدات؟ هەموو ئەنجامەکە دەزانن، نارەزایی و تووڕەیی توندی پیاوەکە، هەروەها تووڕەیی ئافرەتەکە. ئامانجی ئەو (ئافرەتەکە) پێشخستنە کە لە خۆشەویستی و گرنگی پێدانەوە سەرچاوەی گرتووە. بەڵام ئەوەی پیاوەکە تێی گەیشت پێچەوانەی ئەمەبوو، کەم وکوڕیەکی لە پیاوەکە بینی و ویستی چاکی بکات بەڵام چی ڕوویدا؟ دەبێت ئەم جۆرە هەڵوێستانە لە ژیانماندا چەند جار دووبارە ببێتەوە؟!

احمد خەریکی لێخوڕینی ئۆتۆمبیلەکەی بوو، هاوسەرە خۆشەویستەکەشی (هدی) لە تەنیشتیەوە دانیشتبوو، ئەوان لە ڕێگەدابوون بۆ ئامادەبوونی ئاهەنگێك کە یەکێك لە

هاوڕێکانیان سازی کردبوو لە دەرەوەی شار، لەکاتی گەیشتنیان بە ناوچەکە أحمد نەیتوانی شوێنی ئاهەنگەکە بدۆزێتەوە بۆیە دەستیکرد بە گەڕان بە شەقامەکانی ناوچەکەدا، پاش ماوەیەك گەڕان هاوسەرەکەی ئاماژەی بۆکردو داوای لێکرد کە ئۆتۆمبیلەکەی ڕابگرێت و لەبری گەڕان – کەهیچ ئەنجامێکی نەبووە – پرسیار لە شوێنی ئاهەنگەکە بکات. احمد بۆ ماوەیەك بێ دەنگ بوو نیشانەی بێزاری لێ دەرکەوت بەهۆی پێشنیاری هاوسەرە خۆشەویستەکەیەوە، بەڵام لە لێخوڕین نەوەستاو بەردەوام بوو لە گەڕان لە ناوچەکەدا تاوەکو شوێنی ئاهەنگەکەی دۆزیەوە، ئەوکات هەردووکیان لە ئۆتۆمبیلەکە دابەزین و چوونە ئاهەنگەکە.

بەدرێژایی مانەوەیان لە ئاهەنگەکە نیشانەی بێزاری بە ڕوونی بە دەم وچاوی احمدەوە دیاربوو، هەروەها بەکەمی قسەی دەکردو هەڵسوکەوتی ئاسایی نەبوو، لەکاتێکدا هاوسەرەکەی تووشی سەرسوڕمان بوبو بەهۆی هەڵسوکەوتی مێردەکەی و دەرکەوتنی بەو پەرێشانیە.

مەسەلەکە لەلای ئافرەتەکە لە هەڵسوکەوت کردنی لەناو ئۆتۆمبیلەکەدا و ئاماژە کردن بۆ مێردەکەی بۆ ڕاگرتنی ئۆتۆمبیلەکەو پرسیارکردن لە ناونیشانەکە وەك ئەوە وابوو پێی بڵێت: (لەبەر ئەوەی من هاوسەری تۆم و خۆشم دەوێیت و گرنگیت پێ دەدەم دەمەوێت یارمەتیت بدەم بۆ دۆزینەوەی شوێنەکەو ناڕەحەتیت لەسەر لابەرم، باشتر وایە پرسیار لە کەسێك بکەیت کە لەوانەیە شوینەکە پێ بزانێت و پیشانمان بدات ئەو کاتە ئیشەکەمان بۆ ئاسان دەبێت).

بەڵام بەلای پیاوەکەوە ئەوەی هاوسەرەکەی ووتی و ئاماژەی پێکرد (سوکایەتی گەورە) بوو بۆ خودی ئەوو تواناکانی. وەك ئەوە وابوو کە پێی بلێت: (من متمانەم بە تۆو تواناکانت نیە کە بتوانیت شوێنەکە بدۆزیتەوە بەبێ یارمەتی کەسانیتر!!).

ئەگەر ئافرەتەکە بیزانیایە نەدۆزینەوەو گەڕان بەدوای شوێنەکەدا بۆ احمد (کارێکە) و پێویستە لەسەری وەك پیاوێك جێبەجێی بکات بەبێ دەست تێوەردان و یارمەتیدانی هیچ کەسێك وە بۆئەوەی بۆ هاوسەرەکەی بسەلمێنێ (ئەو مرۆڤێکی بەتوانایە)، هەروەها پرسیارکردن و داواکردنی یارمەتی –بەپێی تێگەیشتنی پیاو– واتای دابەزاندنی شان وشکۆو کەم کردنەوەی پلەو پایەی ئەوو وبەرزکردنەوەی پلەوپایەی ئەو کەسەیە کەیارمەتی پێشکەش دەکات.

وە ئەگەر ئافرەتەکە بەبێ دەنگی بمایەتەوە وئاسوودەیی تەواوی خۆی پیشان بدایە و هەلی بدایەتە مێردەکەی بۆ دۆزینەوەی شوێنەکە، ئەوا خۆشەویستی مێردەکەی زیاتر دەبوو بۆی لەبەر دوو هۆکار، یەکەم هەلی داوەتە مێردەکەی بۆ ئەوەی بیسەلمێنێ بۆی کە مرۆڤێکی بەتوانایەو دەتوانرێت پشتی پێ ببەسترێت وە لە پلەو پایەو شکۆمەندیی کەم نەکردوەتەوە. دووەم سەرەڕای گەڕان و سوڕانەوەی مێردەکەی بە شەقامەکان و نەدۆزینەوەی بۆ ماوەیەك ئەو هیچ بێزاری و پەستیەکی نیشان نەداوە.

بەشێوەکی گشتی کاتێك ئافرەت هەوڵ دەدات یارمەتی مێردەکەی بدات و ئامۆژگاری بکات بەبێ ئەوەی ئەو داوای لێ بکات ئەوا زۆر خراپ کاریگەری دەبێت لەسە هەستی پیاوو ئازارێکی دەروونی وای دەدات کە ئافرەتەکە پێشبینی ناکات، تەنانەت ئەگەر لە ڕووی خۆشەویستی و گرنگی پێدانیشەوە ئەوە بکات، ئەوا پیاو لەو کاتەدا بە پێچەوانەوە لە مەبەستەکەی تێدەگات و هەست بە سووکایەتی و شەرمەزاری دەکات، بەڵێ پیاو بەم شێوەیە هەست دەکات.

خۆ ئەگەر پیاو لە ماڵێکدا گەورە بوبێت وپەروەردە کرابێت کە دایکی بەو شێوەیەی سەرەوە هەڵسوکەوتی کردبێت لەگەڵ باوکیدا، ئەوا کاردانەوەکانی بەشێوەیەك بەهێزو توندوتیژ دەبن کە پێشبینی ناکرێت. زۆر گرنگە لەلای کە توانای خۆی لە بەدەست هێنانی ئامانجەکانیدا بسەلمێنێ، هەروەها بیسەلمێنێت کە ئەو شایستەی بەرپرسیاریەتیە تەنانەت ئەگەر ئیشەکەش سادەو ساکار بێت وەك نمونەکەی سەرەوە.

هەروەها ئەوەی جێگەی سەرسوڕمانە، بە بیرکردنەوەی پیاو هەتاوەکو بابەتەکە سادەو ساکاربێت هەستیاریی ئەو بۆی زیاتر دەبێت. (ئەگەر ئافرەت متمانە نەکات بە تواناکانی پیاو لە بەدەست هێنانی ئامانجەکانی لەکارە سادەکاندا ئەی چۆن متمانەی پێ دەکات لە کارە ئاڵۆزو هەستیارەکاندا وە چۆن متمانەی بە بڕیارەکانی دەبێت؟!!!).

گوێگرتن و گرنگی پێدان:

ئەگەر پیاو لە جیاوازیی نێوان خۆی ئافرەت لەڕووی بیرکردنەوەو هەڵسوکەوتەوە تێنەگات، زۆر ڕێی تیدەچێت کە کاتێك هەوڵ دەدات یارمەتی ئافرەتێك بدات ئیشەکان ئاڵۆز بکات و لە خراپەوە بەرەو خراپتریان بەرێت.

پێویستە پیاو بەباشی لەوە تێبگات کاتێك ئافرەت دەست دەکات بە قسەکردن لە بارەی کێشەکانیەوەو بێزاری خۆی پیشان دەدات، یەکەمین شت کە پێویستیەتی (هەست کردنە بە

نزیکی). هەستێك کە تێگەیشتن و بەشداری ویژدانی پیاوی تێدابێت، ئەو هەرگیز نایەوێت پیاو ووتاری بۆ بدات و چارەسەری کێشەکانی پێبڵێت.

زۆرجار ئافرەت هەست بە پێویستی بەشداری کردن دەکات، بۆیە دەست دەکات بە باس کردنی کاری ڕۆژانەیماڵەوەی یان کارەکەی و لەو ڕێگەیەوە هەندێك کێشە باس دەکات. لێرەدا پیاو ڕادەپەڕێت و دەیەوێت یارمەتی بدات بەڵام چۆن یارمەتییەك، کێشەکەی لەبەردەمدایەو خاوەنی چارەسەرە، قسەکان بە ئافرەتەکە دەبڕێت و دەست دەکات بە پێشکەش کردنی چارەسەر وپێی وایە کارێکی گونجاوی کردووە. بەدڵنیاییەوە ئافرەتەکەش بێزار دەبێت و هیوا دەخوازێت کە دەستی بە قسەکردن نەکردایە.

پیاوەکە خەریکە شێت دەبێت و لە کاردانەوەی سەیری ئافرەتەکەو هەڵوێستەکەی سەری سوڕدەمێنێت، چیی لێ قەوماوە؟! ئەو قسە لە کێشەکانی دەکات و ئەمیش چارەسەری گونجاوی پێیە، ئەی بۆچی چارەسەرەکە قبوڵ ناکات و گوێ ناگرێت؟ ئایا شێتە؟ توانای گوێگرتنی نیە یان متمانە بە ڕاکانی ناکات؟

پاش بەسەربردنی ڕۆژێکی سەخت وپڕکێشە، (ئەحلام) دەگەڕێتەوە ماڵەوەو دەیەوێت مێردەکەی (جمیل) – کە بەهەمان شێوەی ئەم لە کارەکەی گەڕاوەتەوە – هاوبەشی بکات وکەمێك لە ماندووبوونەکەی کەم بکاتەوە.

ئەحلام: کارەکەم لەم کۆمپانیایە هەموو کاتەکانمی بردووەو هیچ بوارێکی بۆ گرنگیدان بەخۆم ودەوروبەرەکەم نەهێشتوەتەوە.

جمیل: واز لەکارەکەت بهێنە تۆ پێویستت بەم جۆرە کارە نییە، کاریکیتری گونجاو بدۆزەرەوە.

ئەحلام: بەڵام من حەزم لە کارەکەی خۆمەو بواری پسپۆڕی خۆمە. کێشەکە ئەوەیە ئەوانەی لەگەڵم کاردەکەن ئەیانەوێت کارەکانم بەو خێراییە خەیاڵیە تەواو بکەم کە ئەوان پێشبینی دەکەن، ئەمەش شتێکی مەحاڵە.

جمیل: ئەگەر پێشبینی ئەوان بەلاتەوە گرنگ نیە، ئەوەندەی دەتوانێت کارەکان جێبەجێ بکەو گوێ بەوان مەدە.

ئەحلام لەقسەی مێردەکەی قەڵس دەبێت و هەوڵ دەدات بابەتەکە بگۆڕێت.

ئەحلام: ئەی خوایە بیرم چوو کە بەتەلەفۆن پەیوەندی بکەم بە ئامۆژنمەوە.

جمیل: گوێی مەدەرێ تۆ سەرقاڵیت و بێ گومان ئەویش لەوە تێدەگات.

ئەحلام: تۆباش دەزانی کە ئەو لەچ باردودۆخێکی ناڕەحەتدایەو چەندە پێویستی بەمنە؟

خەمباریتە بەبەردەوامی.
جمیل: کێشەی تۆ ئەوەیە کە زۆر ڕاڕایت و هەر ئەمەش هۆکاری خەمباریتە بەبەردەوامی.
ئەحلام: (بەدەنگێک وەڵام دەداتەوە کە بەئاشکرا تووڕەیی لە دەنگ و ڕوویدا دیارە) من هەمیشە خەفەتبار نیم، گوێت لێم بوو کەچیم ووت؟!
جمیل: (بەبێزاریەوە) بەڵێ من گوێم لێگرتویت و ئەزانم چی دەڵێیت.
ئەحلام: قسەکردن لەگەڵ تۆ سوودی نیە.
پاش ئەو ووتوێژە بێ ئەنجامە ئەحلام هەستی بە تووڕەیی و بێزاری زیاتر کرد، ئێستا ئەو تووڕەترو بێزارترە لەکاتی پێش ووتوێژەکە، بێ گومان بۆ جەمیلیش بەهەمان شێوە تووڕەترو بێزارتر.

بۆ بەدبەختی، جمیل لە هەڵسوکەوتی هاوسەرەکەی تێنەگەیشت و هۆکاری ڕاستەقینەی سکاڵاکەی نەزانی، هەموو ئەوەی کە هەوڵیدا بیکات بەبۆچوونی خۆی یارمەتیدانی هاوسەرەکەی بوو بۆ زاڵ بوون بەسەر کێشەکانیدا، بەڵام چی ڕوویدا؟!

جمیل بەهۆی نەزانینی ئەو جیاوازیە سروشتیەی نێوان پیاوو ئافرەت خاڵێکی زۆر گرنگ و هەستیاری فەرامۆش کرد ئەویش پێویستی گوێگرتن و دوورکەوتنەوەی تەواو بوو لەپێشکەش کردنی یارمەتی و چارەسەر، پێشنیارکردنی چارەسەر قوڕەکەی خەستتر کردەوەو سەرئێشەشی بۆ هەردووکیان دروست کرد، تەنها شتێک کە ئەحلام داوای دەکرد گوێگرتن بوو لێی.

ئەوەی تێبینی دەکرێت ئافرەتان پەنا نابەنە بەر پێشکەش کردنی ئامۆژگاری و چارەسەر ئەگەر کەسێک سکاڵای لەشتێک یان کێشەیەک کرد بەڵکو سروشتی ئافرەت لەم کاتەدا گوێگرتنە بە خۆگری و نەرمونیانی و تێگەیشتنەوە. ئافرەت هەوڵدەدات لە هەستی ڕاستەقینەی کەسانیتر تێبگات.

جمیل نەیدەزانی کە گوێگرتنی سۆزدارانە ئاسوودەییەکی زۆر بۆ هاوسەرەکەی دەهێنێت و حەزو پێویستیەکانی لەوساتەدا تێر دەکات. ئەگەر جمیل لەبری پێشکەش کردنی ئامۆژگاری وچارەسەر گوێی بۆ سکاڵای هاوسەرەکەی بگرتایەو بەشداری هەست وسۆزەکانی بکردایە بەدربڕینی هەندێک ووشەی سۆزو دڵنەوایی و خۆشەویستی، ئەوا هەردووکیان ئاسوودە دەبوون.

باسەیری ئەو نموونەیەی سەرەوە بکەین بەڵام لە گۆشەنیگایەکی ترو بەشێوازێک کە بەتەواوی جیاوازبێت لەو شێوازە کلاسیکیەی کە زۆرجار لە کۆمەڵگادا تێبینی دەکەین.

ئەحلام: كارەكەم لەم كۆمپانیایەدا هەموو كاتەكانی لێ بردووم و هیچ دەرفەتێكی بۆ گرنگی دان بەخۆم و دەوروبەرم نەهێشتوەتەوە.

جمیل: (هەناسەیەكی قوڵ هەڵدەكێشێت و بە ئاسوودەییەوە دەڵێت) وادیارە ئەمڕۆ لەكارەكەت زۆر هیلاك بوویت.

ئەحلام: ئەوان چاوەڕێی ئەوە لە من دەكەن كە هەموو كارەكانم بەو خێراییەی ئەوان داوای دەكەن تەواو بكەم.

جمیل: (كەمێك بۆی دەوەستێت ولە ڕوویدا وادەردەكەوێت كە دەركی بە هەڵوێستەكە كردووە) پاشان دەڵێت: هممم....

ئەحلام: تەنانەت بیرم چوو كە پەیوەندی بكەم بە ئامۆژنمەوە.

جمیل: (نیشانەی سەرسوڕمان بە دەموچاویەوە بەدەردەخات پاشان دەڵێت) ئەی خوایە.

ئەحلام: ئامۆژنم لەم ڕۆژانەدا پێویستیەكی زۆری بەمنە. بەڕاستی من زۆر بەداخم كە ئەوەم لەبیرچوو.

جمیل: بەڕاستی تۆ مرۆڤێكی نایابی كە هەمیشە گرنگی بە كەسانی دەوربەرت دەدەیت، من شانازیت پێوە دەكەم.

جمیل لە هاوسەرەكەی دەچێتە پێشەوەو چەند قسەیەكی ناسكی لەگەڵ دەكات، لێرەدا دەبینین ئەحلام هەست بە شادی ئاسوودەییەكی زۆر دەكات، پاشان دەڵێت: تۆ هاوسەرێكی نایابیت، خۆشم دەوێیت وحەز دەكەم قسەت لەگەڵ بكەم، تۆ هەمیشە وام لێ دەكەیت هەست بەخۆشی بكەم، سوپاست دەكەم بۆ گوێگرتنت لێم.

بەكورتی، دەكرێت بڵێین گەورەترین هەڵە لەپەیوەندی نێوان پیاوو ئافرەتدا ئەم دوانەی خوارەوەیە:

1- كاتێك ئافرەت خەمبارەو لە كێشەو گرفتەكانی سكاڵا دەكات، پیاو بەشێوەی تایبەتی خۆی یارمەتی دەدات بەوەی كە ئامۆژگاری و چارەسەری بۆ دەخاتەڕوو.

2- كاتێك پیاوو دەكەوێتە هەڵە یان كێشەیەكەوە، ئافرەت هەوڵ دەدات بۆی ڕاست بكاتەوە بەوەی كە ئامۆژگاری دەكات یان ڕەخنەی ئاڕاستە دەكات.

لەكاتی قسەكردن لەم دوو هەڵە باوە، كرۆكی هەڵەكان نیەتی پاكی ئافرەت یان پیاو نیە، بەڵكو هەڵەكە لە (شێوازو كاتەكەیدایە). كاتێك ئافرەت لەبارێكی دەروونی ئارامدایە ڕێگری ناكات لەوەی پیاو بەشێوازی تایبەتی خۆی كێشەكەی بۆ هێور بكاتەوەو گوێی لێ دەگرێت.

پێویستە پیاو بزانێت و دەرك بەوە بکات لەو کاتەی ئافرەت بێزارەو باری دەروونی ئارام نییەو گیرۆدەیە بەدەست کێشەیەکەوە، ئەوە کاتێکی گونجاوو دەرفەتێکی گونجاو نیە ی ئامۆژگاری و چارەسەری پێشکەش بکات. چونکە ئەوەی ئافرەت دەیەوێت لەو کاتە ئەوەیە کە هەست بکات کەسێك هەیە گوێ لە سکالاو قسەکانی دەگرێت. وە ئەگەر هەستیکرد پیاو گوێ بۆ قسەکانی دەگرێت و لە هەستەکانی تێدەگات، ئەوا حاڵەتی دەروونیی وورده وورده بەرەو باشی دەچێت و دوای ئەوە پیاو دەتوانێت لەگەڵیدا بکەوێتە گفتوگۆیەکی هێمنەوەو هەوڵ بدات لە بری چارەسەر (پێشنیار)ی پێشکەش بکات.

بەڵام پیاو لەکاتی داواکردنی یارمەتیدا، پێشوازی لە ئامۆژگاری و ڕەخنەی بنیاتنەر دەکات. وە پێویستە لەسەر ئافرەت کە بزانێت ودەرك بەوە بکات کە پیاو بە ئامۆژگاری کردن و ڕەخنەگرتن لێی دەوروژێت و تووڕە دەبێت، وە وا هەست دەکات کە ئافرەتەکە سوکایەتی پێ دەکات و دەیەوێت بەسەریدا زاڵ ببێت.

ئەوەی کە پیاو دەیەوێت لە ئافرەت لە کاتی کردنی کارێکدا، ڕەزامەندیەتی لەکارەکە نە ئامۆژگاری کردن و ڕەخنەلێگرتنی. وە ئەگەر لەلای پیاو هەستی (هەوڵنەدانی ئافرەت بۆ زاڵ بوون بەسەریدا) دروست بوو لەڕێگەی ڕەخنە لێنەگرتنی و ئامۆژگاری نەکردنیەوە، دەبینێ هەست دەکات بە پرس پێکردن و وەرگرتنی ڕای ئافرەت.

ئەگەر لە مەسەلەی جیاوازیە سروشتی و غەریزەییەکانی ئافرەت بەئاگابووین، ئەوا ئەوە یارمەتیدەرمان دەبێت بۆ قبوڵ کردن و ڕێزگرتنی هەستەکانی یەکتری. وە ئەگەر لایەنی بەرامبەر قسەکانی ئێمەی ڕەت کردەوەو سەرەتای بێزاری وپەستی لێ دەرکەوت، ئەوە بێگومان مانای وایە کە هەڵەیەك لە شێوازی قسەکردن یان کاتی قسەکرن یان لە هەردوکیان ڕوویداوە.

کاتێك ئافرەت ئامۆژگاری و چارەسەرەکانی پیاو ڕەت دەکاتەوە، ئەوا پیاو وا هەست دەکات ئافرەتەکە متمانەی بە توانای بیرکردنەوەو هەست و سۆزی ئەو نیە، لە ئەنجامی ئەمەشدا پیاوەکە ئازار دەچێژێت و گرنگی بە ئافرەتەکە نادات و گوێ لە سکالاو کێشەکانی ناگرێت. یاخود کاردانەوەیەکی زۆر لەوە بەهێزتری لەلا دروست دەبێت وەك دەمارگرژی د دەربڕاندنی ووشەو دەستەواژەیەك کە دواتر لێیان پەشیمانە.

بەشی سێیەم

هەڵسوکەوتی پیاوو ئافرەت لەگەڵ هیلاکی و شەکەتیدا

هیلاکی و شەکەتی:

زۆر سیفەت هەن کە پیاوو ئافرەت تیایاندا جیاوازن، لەو سیفەتانەش چونەوەیەکی سایکۆلۆجیە (الانكماش السايكولوجي)، ئەم سیفەتە سەرچاوەیەکی سەیری هەیە لەلای ئافرەت، ئەو زۆر سەختە لەلای لەوە تێبگات چۆن ئەو پیاوەی کە خۆشەویستیەکی زۆری هەبوو بۆی لەپڕێکدا دەگۆڕێت بۆ کەسێك تەنها گرنگی بەخۆی دەدات و ڕەچاوی هەستی کەسانیتر ناکات. ئەم گۆڕانکاریە بەلای ئافرەتەوە ئالوودە نیە، بۆیە کاتێك پیاو بەو شێوەیە مەڵسوکەوت دەکات ئافرەت هەست بەئازار دەکات و بابەتەکە لە قاڵبێکی کەسیدا سەیر دەکات. وا هەست دەکات کە ساردی و توڕەییەك لە پیاوەکەدا هەیە، ناتوانێت لەوە تێبگات چۆن پیاو بەو خێراییەو لەخۆوە دەگۆڕێت؟ چۆن بیری لەسەر کەسانیتر لادەبات و تەنها بیر لەخۆی دەکاتەوە؟!

یەکێك لە کێشە گشتیەکانی ئافرەت لەپەیوەندیدا لەگەڵ پیاو ئەوەیە کە پێداویستیە بنەڕەتیەکانی خۆی لەیاد دەکات و بەتەواوی لە پێداویستیەکانی پیاودا ڕۆدەچێت.

وە گەورەترین ڕوبەڕوبوونەوە (تحدی) بەلای ئافرەتەوە چۆنیەتی پارێزگاری کردنیەتی لە کەینونەی خۆی و لەهەمان کاتدا تێرکردنی پێداویستیەکانی پیاویش. بەلای پیاویشەوە مەسەلەکە ئاسان نیە بەڵکو سەختە لەلای کە بەسەر هەستەکانیدا زاڵ ببێت و هەوڵ بدات لەگەڵ سروشتی فراوانخوازیی ئافرەتدا هەڵبکات.

مەسەلەی فراوانخوازی لەلای ئافرەت و تەرکیزکردن لەلای پیاو چەندین کێشەی گەورەی لێ دەکەوێتەوە بەتایبەتی لەکاتی قسەکردن لەگەڵ یەکتریدا، ئافرەت لە قسەکردندا هەوڵ دەدات فراوانکاری بکات وە کاتێکیش پیاو گوێی لێدەگرێت هەست بە بێ تاقەتی وپەستی دەکات چونکە بە سروشتی پیاوانەیی خۆی لەگەڵ ئەو بارەدا هەڵناکات وجیاوازە. پیاو بە سروشتی خۆی ڕاستەوخۆ دەچێتە ناوەڕۆکی ئەو بابەتەی کە دەیەوێت قسەی لەبارەوە بکات. بۆیە کاتێك ئافرەت بەشێوەی درێژدادڕی دەست دەکات بە قسەکردن، بێزاری وپەستی پیاو دەست پێ دەکات وئەو قسە باوە دەکات (ڕاستەوخۆ بچۆرە ناوەڕۆکی بابەتەکە).

بەشێوەیەکی گشتی، کاتێك پیاو دەیەوێت قسە لەبارەی بابەتێکەوە بکات، پێش ئەوەی یەك ووشە بدرکێنێت، بەقووڵی وبێدەنگی بیر لە بیرۆکەی بابەتەکە دەکاتەوە، پاش ئەوەی بە ئەنجام یان چارەسەرێك دەگات، دەست دەکات بە قسەکردن. بەڵام قسەکردنی ئافرەت بەڵگەی ئەوە نیە کە دەیەوێت شتێك ڕوون بکاتەوە یان گفتوگۆ لەسەر شتێك بکات بەڵکو

هەوڵ دەدات بە دەنگێکی بیستراو بچێتەناو قوڵایی بیرکردنەوەی. خوێنەری بەڕێز، تیبینی ئەوەت کرد کە ئافرەت لەگەڵ خۆیدا قسە دەکات؟ زۆر شیاوە ئەوە ڕووبدات، ئەوکات سەرت سوڕنەمێنێت وپێت وانەبێت کە شێتە یان تووشی شاگەشکە بووە. ئەوە نەریتی ئافرەتە لەبیرکردنەوەدا، بە دەنگێکی بیستراو بیردەکاتەوەو هەوڵ دەدات بگاتە خاڵی بنەڕەتی لەو شتەی کە قسەی لەبارەوە دەکات، ئەو خاڵەی کە پێش دەست کردنی بەقسەکردن لەخەیاڵیدا نەبووەو ڕوون نەبووە لەلای.

پیاو لەکاتی بیرکردنەوەدا بێ دەنگ دەبێت، ئەم هەڵس وکەوتەش ئاسوودەی دەکات، هەروەها ئافرەتیش خەیاڵی ئاسوودەتر دەبێت کاتێك بە دەنگێکی بیستراو بیر دەکاتەوەو بەشداری پیاو دەکات بەقسەکردن لەوەی کە لەمێشکیدایە. بۆیە کاتێك ئافرەت دەست دەکات بەقسەکردن لەگەڵ پیاو، نازانێت ئەو قسەکردنە بۆ کوێی دەبات، بەڵام بڕوای تەواوی بەوە هەیە کە ئەو قسەکردنە بەرەو ئاڕاستەی دروستی دەبات.

سەبارەت بە ئافرەتان، بەشداری وقسەکردنیان لەگەڵ پیاواندا بریتییە لە کرداری ئاشکراکردن(اكتشاف)، بەڵام ئەوە زۆرجار حاڵەتێکی بێزاری لەلای پیاو دروست دەکات، هۆکارەکەیشی زۆر بەسانایی بێ ئاگاییە لە جیاوازی نێوان هەردوو ڕەگەزەکە. لێرەدا پیاو هەوڵدەدات کاتێك ئافرەت قسە دەکات قسەکەی پێ ببڕێت یان حوکمێکی ستەمکارانەی بەسەردا دەسەپێنێت کە هیچ بنەمایەکی ڕاستی نیە. با ئەم نمونەیەی خوارەوە بخوێنینەوەو شێوازی ئافرەت کەباسمانکرد لێکرد ببینین.

(باسم) کە گەڕایەوە بۆماڵەوە هاوسەرەکەی (سعاد) پێی ووت: (عادلی کوڕمان بۆ جاری دووەم نەیتوانی بەشداری لە یاری تۆپی پێدا بکات بۆیە زۆر دڵتەنگە. هیشامی برات بە تەلەفۆن پەیوەندی کردو ووتی کە مانگی شەشی داهاتوو سەردانمان دەکەن. نەمزانی چیی پێبڵێم چونکە نازانم کە مانگی شەش لەکوێ دەبین، لەوانەیە بیر لەسەردانی ماڵێك بکەینەوە لەو مانگەدا کە سەرەتای پشووی هاوینەی قوتابخانەیە، بەو بۆنەیەوە، کەی بەدیاری کراوی پشووی هاوینەی قوتابخانە دەست پێ دەکات؟ تاکو ئێستا ئەو وێنانەم نەدۆزیوەتەوە کە دایکم پرسیاری لێکردم، ئەو وێنانەی لە باخچەی ئاژەڵان گرتبومان کاتێك دواین جار سەردانی ماڵیانمان کرد. ئەو ووتارەت خوێندوەتەوە کە لە ڕۆژنامە ڕۆژانەکەدا بڵاو-کراوەتەوە لەبارەی باخچەی ئاژەلانەوە کە ئەم بەیانیە بۆم دانابووی؟ بڕوا دەکەیت کە ڕێنماییە نوێیەکانی باخچەکە دەڵێت نابێت گەشتیاران خۆراك بدەنە ئاژەڵەکان؟ ئەمە بێمانایە وە ئەم ڕێنماییە نوێیانە چێژی سەردان کردنی باخچەکە دەگۆڕێت. لەیادمە کە

خۆراکم داوە بە زەڕافەیەك بەدەستی خۆم. هیوام وایە ئەو وێنانە بدۆزینەوە. هەندێك جار وا هەست دەکەم کارەکان شێواون و هیچ ڕێکخستنێکیان تێدانیە. پێم وایە پێویستمان بە هەندێك کات هەیە بۆ ئەوەی پێکەوە دابنیشین و هەوڵ بدەین پلانێك دابنێین بۆ بەسەربردنی کاتی پشووی هاوین).

شیکردنەوەی ئەمە: ئەوەی لە ئافرەتەکە ڕوویدا ئەو لەسەرەتادا بەشداری مێردەکەی کرد بە چەند بیرۆکەیەك کە لە مێشکیدا دەهاتو دەچوو، کۆمەڵێك بیرۆکەی پەرت وبڵاو، بەڵام دوای ئەوەو لەکاتی قسەکردندا توانی هەست بە ڕوونیەکی زیاتر بکات لە بیرۆکەکانیدا و توانی ئەو خاڵە بنەڕەتیە بدۆزێتەوە کە بەڕاستی دەیویست قسەی لەبارەوە بکات ئەویش پێویستی دانیشتن و پلان دانان بوو بۆ پشووی هاوینە.

پیاو ناتوانێت لەم شێوازەی ئافرەت تێبگات، هۆکارەکەشی زۆر بەسانایی ئەوەیە شێوازی پیاو بەتەواوی جیاوازە لە هی ئافرەت. پیاو لەبری ئەوەی بەبیرۆکەو هەستەکانی بەشداری لەگەڵ ئافرەت بکات کەچی لە مێشکیدا دەیانهێڵێتەوە و شییاندەکاتەوە وهەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکات، هەموو ئەمانە لە مێشکیدا ڕوودەدات کەچی ئەو بێ دەنگەو دەمی ناکاتەوە. وە دوای ئەوەی بیرکردنەوەکانی کۆتایی دێت و وەڵام یان چارەسەر دەدۆزێتەوە دەمی دەکاتەوەو دەست دەکات بە قسەکردن لەگەڵ ئەوانی دی.

لە سیفەتەکانی پیاو ئەوەیە ئەگەر بیرکردنەوەی لەسەر خۆشحاڵکردنی ئافرەت بوو ئەوکات هەموو بیرو توانای خۆی بۆ بەدەست هێنانی ئەوە تەرخان دەکات. وە کاتێك هەست بە خۆشحاڵی ئافرەت دەکات، بەشێوەیەکی خۆیی بیرکردنەوەی بۆ شتێکی تازە دەگۆڕێت. دەست دەکات بە تەرکیز کردن لەسەر شتیکیتر وەك کێشەی کار، بەو شێوەیە دەبینین سەرقاڵی بیرکردنەوە دەبێت و بابەتە نوێیەکە دەبێتە جێی بایەخ و گرنگیی، بۆیە وادەردەکەوێت کە هاوسەرەکەی فەرامۆش کردووە کە خۆشی دەوێت و شەونخونی دەکێشێت لەپێناو ئاسوودەکردنیدا.

هەروەها ئەوە لەلای پیاو باوە کاتێك دەکەوێتە ژێر فشار یان کێشەیەکی دەبێت، هێزو شێوازی تەرکیزکردنی زیاد دەکات، ئەم زیاد بوونەش لەلای کەسانیتر وادەردەکەوێت کە بیری پەرشەو تەنها بیر لەخۆی دەکاتەوەو گرنگی بەکەسانیتر نادات.

لەم حاڵەتەدا پیاو وادەردەکەوێت کە خۆپەرستەو تەنها گرنگی بە خۆ ی دەدات و کەسانیتری فەرامۆش کردووە. ئەمە هەرگیز ڕاست نیەو قسەیەکی ستەمکارانەیە، بەڵگەش بۆ ئەوە زۆربەی بیرکردنەوکانی پیاو لەو ساتەدا، بۆ گرنگی دانە بەبەرژەوەندی خێزان و

ئەندامەکانی یاخود بیرکردنەوەیە لە چۆنیەتی یارمەتیدانی کەسانیتر نەك بەرژەوەندییە تایبەتیەکانی خۆی.

زۆر سەختە بۆ ئافرەت لەو هۆکارە تێبگات، هۆکارەکەش جیاوازی سروشتی نێوان هەردوو ڕەگەزەکەیە، چونکە کاتێك ئافرەت دەکەوێتە ژێر فشاری دەروونی جیاواز لەپیاو هەڵسوکەوت دەکات، هێزی تەرکیزکردن لەلای زیاد ناکات و بەشێوەیەکی تەواو جیاواز هەڵسوکەوت دەکات. لەم جۆرە بارودۆخەدا هەستی ئاگایی و دەرك کردنی زیاد دەکات و گرنگی دانی بە کەسانی دەوروبەر زیاتر دەبێت بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە خۆشی دەوێن. کاتێك پیاو دەکەوێتە ژێر فشاری کارو بیرکردنەوەی خۆی تێدا چڕ دەکاتەوە، وا دەردەکەوێت کە بوونی خێزانەکەی لەبیرچوەتەوە وهیچ سەنگێك بۆ کەسانیتر دانانێت. لەڕاستیدا پیاو لەم بارەدا خۆیی لەیاد دەچێت و بیر لە خێزانەکەی وبەرژەوەندیەکانی دەکاتەوە بەڵگەش بۆ ئەوە زۆری گرنگی دانیەتی بە چارەسەرکردنی ئەو کێشەیەو زاڵ بوون بەسەریدا. هەوڵ دەدات زاڵ ببێت بەسەر کێشەکەدا لەپێناو بەردەوام بوون لەکارەکەی و دابین کردنی بژێوی و بەختەوەری خێزانیدا.

بەڵام کاتێك ئافرەت دەکەوێتە ژێر فشاری دەروونی، زۆر بێ تاقەت و پەست دەبێت و هەستی گرنگی دان بەخێزان لەلای زیاد دەکات.

وەك بینیمان، ئەو گۆڕانە کتوپڕەی کە لەپیاودا ڕوودەدات سیفەتێکە لە سیفەتە تایبەتیەکانی کە ئافرەت پێی ئاشنا نیە، وەلەکاتی ڕوودانیدا ئافرەت بەهەڵە واتێدەگات کە پیاو خۆپەرستەو تەنها گرنگی بەخۆی دەدات، کاتێکیش ئافرەت بەم شێوەیە بیر دەکاتەوە پاساوی خۆی هەیە چونکە لە ڕوانگەی شێوازی تایبەتی خۆیەوە بیر دەکاتەوە، ئەو شێوازەی کە بەسروشتی جیاوازە لە هی پیاو.

لێرەدا بە ئافرەت دەڵێین ئەو شێوازەی کە پیاو پەیڕەوی دەکات شێوازێکی سروشتی و تایبەتە بەخۆی وە ناکرێت ئەو شێوازە بکرێتە پێوەر بۆ زانینی ئەوەی ئایا ئەوی خۆش دەوێت یان نا. پێویستە لەسەر ئافرەت لە ڕاستی ئەم هەڵسوکەوتەی پیاو تێبگات و کاردانەوەی خراپی نەبێت بەرامبەری کاتێك بەم حاڵەتەدا تێپەڕ دەبێت. ئافرەتی زیرەك دەتوانێت پیاو لەم دۆخە دەربهێنێت وبیگەڕێنێتەوە بۆباری ئاسایی خۆی بەبەکار هێنانی زیرەکی و ڕاکێشانی سەرنجی هەرکاتێك کە بیەوێت.

بەیانی هەموو ڕۆژێك پیاو خۆی ئامادەکات کە بچێت بۆ کارەکەی، هەندێك جار ئافرەتیش بەهەمان شێوە خۆی ئامادە دەکات یان وەك ژنی ماڵەوە دەمێنێتەوە بۆ ئەوەی

سەرپەرشتی ماڵ ومنداڵەکان بکات. کارەکانی ئافرەت لەماڵەوە گرنگن وئاسان نین، ئەو کاری پاك کردنەوەو شۆردنی جل وبەرگ وئامادەکردنی خواردن و دابین کردنی پێداویستیەکان دەگرێتە ئەستۆ. بۆیە دەبینین لە کۆتایی ڕۆژدا هیلاك وشەکەتە. بەڵام ئەگەر ئافرەت لە دەرەوەش کاربکات ئەوا ماندووبونەکەی دووهێندە دەبێت چونکە سەرەڕای کارەکەی لە دەرەوە کاتێکیش دەگەڕێتەوە ماڵەوە کارەکانی ناو ماڵیش دەکات، ئەمەش کارێکی زۆر گرانە. بەڵام پیاو ماڵ بەجێ دەهێڵێت ودەڕوات بۆ کارەکەی کاتی تەواو بوون دەگەڕێتەوە. پاش ئەوەی ڕۆژ تەواو دەبێت ودەگەڕێنەوە ماڵەوە، هەردووکیان هەست بە هیلاکی وشەکەتی دەکەن و پێویستیان بە پشوودان هەیە بۆ ئەوەی چالاکیان بۆ بگەڕێتەوە.

ئەمە ڕێڕەوی گشتی ژیانی ڕۆژانەی خێزانە بەتایبەت خێزانی عەرەبی. کارەساتی گەورەش لێرەدا (چۆنیەتی هەڵسوکەوتی پیاوو ئافرەتە لەگەڵ هیلاکی وشەکەتیدا)، بەڵێ، ئەمە بەلایەکی گەورەیە کە ڕۆژانە چەندین کێشە لە ماڵەکاندا دەخولقێنێت، هۆکاری سەرەکی ئەم کێشانەش خودی ماندووبونەکە نیە، بەڵکو کێشەکە (جیاوازی پیاوو ئافرەتە لە شێوەی هەڵسوکەوت کردنیان لەگەڵ هیلاکی وچۆنیەتی پشوو دان).

لایەنێکی زۆر گرنگی پەیوەندی نێوان پیاوو ئافرەت چۆنیەتی هەڵس وکەوت کردنیانە لەگەڵ ماندوو بون وهیلاکیدا. پیاو بەشێوەیەکی بابەتی نەك خودی (ذاتي) لەگەڵ ماندوبووندا هەڵس وکەوت دەکات لەکاتێکدا ئافرەت بەشێوەی خودی و نابابەتی هەڵس وکەوتی لەگەڵ دەکات (بەتەواوی بە پێچەوانەی پیاوەوە).

سروشتی بنەڕەتی پیاو گرنگی دانیەتی بەوەی لە دەرەوە ڕوودەدات، ئەو کاتەی پیاو هەست بە هیلاکی دەکات، دەست دەکات بە بیرکردنەوە بەبێ دەنگی و هەوڵ دەدات کێشەکەی چارەسەر بکات، بەم شێوەیە لە ماندوویی ڕزگاری دەبێت.

بەڵام سروشتی بنەڕەتی ئافرەت گرنگی دانیەتی بەوەی لە ناخیدا ڕوودەدات، بۆیە لەکاتی ماندووییدا دەبینین لەگەڵ هەستەکانیدا هەڵسوکەوت دەکات کە بە کتوپڕی هەڵدەچن، ئەم هەستانە یارمەتیی دەدات کە لە ناخیدا قوڵ ببێتەوە و گۆڕانکاری تێدا بکات ئەمەش یارمەتی دەدات کە هەست بە ئاسودەیی بکات. بۆ نمونە ئەگەر ئافرەت ڕووبەرووی کێشەیەك ببێتەوەو هەست بە هیلاکی بکات ئەوا لەڕێگەی گۆڕانکاری کردن لە خودیدا بەسەریدا زاڵ دەبێت وەك ئەوەی کە خۆگرترو لەخۆبردووترو تێگەشتووتر نەرم ونیانتر دەبێت، بەم شێوەیە گۆڕانکاری لە خودیدا دەکات ئەمەش یارمەتی دەدات کە هەست بە ئاسوودەیی بکات.

بەڵام پیاو کە ڕووبەڕووی پشێوی و هیلاکی دەبێتەوە هەوڵ دەدات کەشوهەوای گشتی
دەوروبەر کۆنترۆڵ بکات، لەسەر ئەم بنەمایە دبینین ئەو پیاوەی تووشی کێشەیەك دەبێت
هەوڵ دەدات کۆنترۆڵی هەڵوێستەکە بکات لە ڕێگەی شیکردنەوەی بابەتی و هەڵسەنگاندن و
خستنەڕووی ڕووداوەکە بەوەی کە ئایا خۆی بەشدار بووە لە خولقاندنی کێشەکەدا یان نا
دوای ئەوەو بەشێوەیەکی بابەتیانە هەوڵ دەدات چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزێتەوە. بەم
شێوەیە پیاو دەتوانێت بەرپرسیارییەتی لە ئەستۆ بگرێت.

ئافرەت تەواو بە پێچەوانەی پیاوەوە هەڵسوکەوت دەکات، بەوەی لە سەرەتاوە هەوڵ
دەدات لە بیرکردنەوەیدا تەرکیز لەسەر خودی خۆی بکات، دواتر لەسەر حەقیقەتی
هەستەکانی ڕادەوەستێت. بەم ڕێگەی بیرکردنەوەیە ئەو دەتوانێت بزانێت کە چی ڕوویداوە
و هۆکارەکەی چیە و دەتوانرێت چی بکرێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە.

هەڵسوکەوت کردنی بابەتیانە واتای جیابونەوەی کەسی (الانفصال الشخصي)
چاودێری کردن، شی کردنەوەی ئەوەی کە ڕوویداوە پاشان هەڵسوکەوت کردن لەگەڵیدا و
دانانی چارەسەری گونجاو بۆی.

بەڵام هەڵسوکەوت کردنی خودیانە واتە هەڵسوکەوت کردن لەڕێگەی هەستەکانەوە، واتە
دانانی خود لە ناوەندی کێشەکەدا و هەڵسوکەوت کردن لەگەڵیدا لەو ڕوانگەیەوە.

هەندێك کەس پێیان وایە کە پیاوی ماندوو بەتەواوی وەك ئافرەتی ماندوو هەڵسوکەوت
دەکات، وەهەردوکیان پەنا دەبەنەبەر یەك ڕێگەو شێواز بۆ دەست کەوتنی حەسانەوە.

بەڵام هەرگیزاو هەرگیز بەو شێوەیە نیە، هەریەکێکیان ڕێگەو شێوازی تایبەتی خۆی
هەیە بۆ ئەوە، وە جێگەی داخە کە جیاوازی ئەو دوو شێوازە ڕۆژانە چەندین کێشەی لێ
دەکەوێتەوە.

ئەمە ئەو بابەتەیە کە دەمانەوێت باسی بکەین و مەترسیەکانی لەسەر پیاوو ئافرەت و
خێزان بەشێوەیەکی گشتی ڕوون بکەینەوە کە دواتر کاریگەریشی لەسەر کۆمەڵگا دەبێت.

لە جیاوازیە بنچینەییەکانی نێوان پیاوو ئافرەت لە هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ ماندووی و
شەکەتی ئەوەیە کە پیاوی ماندوو کاتێك دەیەوێت بحەسێتەوە بەدوای شوێنێکی زۆر بێ
دەنگ و دوور لە ژاوەژاودا دەگەڕێت و هەوڵ دەدات لەهەر جۆرە مشت ومڕێك بەتەواوی
خۆی بەدوور بگرێت. نایەوێت قسە لە کێشە یان هەر بابەتیکیتر بکات، ئەوەی بەتەنها لەو
کاتەدا دەیەوێت(بێ دەنگیە).

هەندێك جاریش خوێندنەوەی ڕۆژنامە یان پەرتووك بەباش دەزانێت یان هەوڵ دەدات گوێ لە ڕادیۆ بگرێت یان لەسەر کورسیەك بەبێ دەنگی دابنیشێت یان هەندێك بخەوێت، ئەوەی بەلایەوە گرنگە (بێ دەنگیە). بەڵام ئافرەت کاتێك هەست بە ماندوویی و شەکەتی دەکات و هەوڵ دەدات ئاسوودەبێت و چالاکیی بۆ بگەڕێتەوە، حەز بە قسەکردن دەکات! نەك هەر ئەوە بەڵکو حەز دەکات قسەبکات وکەسێك هەبێت گوێی لێ بگرێت و پاشان بەشداری لەگەڵدا بکات!

بیهێنەرە بەرچاو، پیاوێك تازە لەکار گەڕاوەتەوەو شەکەتە و پێویستیەکی زۆری بە حەوانەوە هەیە، حەوانەوەکەش بێ دەنگ بوونیەتی، ئافرەتێکیش کە شەکەتەو پێویستیەکی زۆری بە حەوانەوە هەیە، حەوانەوەکەشی قسەکردنە!!!

ئەنجامەکەشی بێگومان تورەیی وخەفەتە، هەندێك کاتیش لەوە خراپتر. بێ دەنگی پیاوو ئامادەنەبوونی بۆ قسەکردن شێتی ئافرەت دەوروژێنێت، وە قسەکردنی ئافرەتیش لە کێشەکانی ڕۆژانەی توورەیی پیاو دەوروژێنێت و پەستانی خوێنی بەرز دەکاتەوە.

باسەیری (قەیس) و هاوسەرەکەی (هیفا) بکەین. قەیس لە کارەکەی دەگەڕێتەوەو شەکەتەو پێویستیەکی زۆری بە پشوودان هەیە. دێتە ژوورەوەو سڵاو لە هاوسەرەکەی و منداڵەکانی دەکات و چاوەڕوانی خواردنە. پاش ماوەیەك خواردن ئامادە دەبێت وهەموان لەسەر خوان دادەنیشن، پێش ئەوەی قەیس پارووی یەکەم بخاتە دەمیەوە، هاوسەرەکەی دەست دەکات بە قسەکردن وبە مێردەکەی دەڵێت: ئەمڕۆت چۆن بەسەربرد لەکارەکەتدا؟

قەیس: ڕۆژێکی سەخت بوو.

هیفا: چی ڕوویدابوو؟

قەیس: کێشە باوەکانی ڕۆژانە.

هیفا: جۆری ئەو کێشانە چین؟

قەیس: (نیشانەی بێزاری پێوە دیارە) دەکرێت جارێ نانەکەمان بخۆین ودواتر قسەبکەین؟

هیفا: (ماوەیەك بێ دەنگ دەبێت و پاشان دەڵێت) ئاە... بیرم کەوتەوە عادلی هاوڕێت تەلەفۆنی بۆ کردیت و داوای کرد بەزووترین کات پەیوەندی پێوە بکەیتەوە.

قەیس: باشە دوای نیوەڕۆ پەیوەندی پێوە دەکەم.

هیفا: گومان دەکەیت چیی دەوێت؟

ده‌ڵێت: چۆن بزانم چی... به ده‌نگێكی به‌رزتر له سروشتی ده‌ڵێت: چۆن بزانم چی

قه‌یس: (توڕه‌یی پێوه دیاره) به ده‌نگێكی به‌رزتر له سروشتی ده‌ڵێت: چۆن بزانم چی

قه‌یس: (توڕه‌یی پێوه دیاره) به ده‌نگێكی به‌رزتر له سروشتی ده‌ڵێت: چۆن بزانم چی

قه‌یس: (توڕه‌یی پێوه دیاره) پێت ده‌ڵێم.

ده‌وێت، كه په‌یوه‌ندیم پێوه‌كرد پێت ده‌ڵێم.

هیفا: ئه‌گه‌ر عادل ده‌یه‌وێت هه‌ینی داهاتوو سه‌ردانمان بكات، ئه‌وا بیرت نه‌چێت كه

په‌یمانمان داوه به منداڵه‌كان بیانبه‌ین بۆ باخچه‌ی ئاژه‌ڵان.

قه‌یس: (توڕه‌ییه‌كه‌ی زیاتر ده‌بێت) باشه، ده‌كرێت به هێمنی نانه‌كه‌مان بخۆین؟

هیفا: (بێ تاقه‌ته) باشه.

پاش نزیكه‌ی پێنج ده‌قیقه‌و له‌و كاته‌ی كه هه‌مووان هێشتا خه‌ریكی نانخواردنن، هیفا

ده‌ست ده‌كاته‌وه به قسه‌كردن.

هیفا: له‌یادت نه‌چێت پێویسته سبه‌ینێ بچین بۆ لای پزیشك وه‌پێش كاتژمێر پێنجی

به‌یانی له‌ماڵ ده‌ربچین.

قه‌یس: داوام لێ نه‌كردیت كه بێ ده‌نگ بیت و قسه‌نه‌كه‌یت؟!

هیفا: (توڕه ده‌بێت وبه‌ده‌نگی به‌رز ده‌ڵێت) ئه‌ی خوایه... كێشه‌ت چیه؟ قسه‌كردن له‌گه‌ڵت

یاساغه؟! چیت لێ قه‌وماوه؟ هه‌موو ڕۆژێك كه له‌كار ده‌گه‌ڕێیته‌وه ناته‌وێت قسه بكه‌یت، چی

ڕوویداوه؟ لێره‌دا هیفا خوانه‌كه به‌جێ ده‌هێڵێت و ده‌ست ده‌كات به بۆڵه‌بۆڵ و ده‌چێت بۆ

چێشتخانه‌كه‌و له‌وێ ده‌ست ده‌كات به گریان.

هه‌روه‌ها قه‌یس خواردنه‌كه به‌جێ ده‌هێڵێت و به ده‌نگێكی پڕ له توڕه‌یی وهه‌ڵچوونه‌وه

ده‌ڵێت: تۆ مرۆڤێكی سه‌یریت، نازانم به‌ته‌واوی كێشه‌ت چیه؟! به‌ماندوویی له‌كار

ده‌گه‌ڕێمه‌وه‌و ده‌مه‌وێت كه‌مێك بحه‌وێمه‌وه، كه‌چی ژنێك له ماڵه‌كه‌دایه كه له قسه‌كردن

ناوه‌ستێت، كام قسه‌كردنیش، قسه‌ی ناخۆش وبێ مانا. تۆ شێتیت یان ده‌ته‌وێت من شێت

بكه‌یت؟ به‌ڵام وابزانم هچ شتێك سوودی نیه.

لێره‌دا قه‌یس ماڵه‌كه به‌جێ ده‌هێڵێت و ڕووده‌كاته یه‌كێك له قاوه‌خانه‌كان بۆ ئه‌وه‌ی

كه‌مێك بحه‌وێته‌وه.

وه‌ك بینیمان كێشه‌كانی ڕۆژانه به‌س بوو بۆ ماندووبونی قه‌یس و شه‌كه‌ت كردنی، به‌ڵام

له‌كاتی گه‌ڕانه‌وه‌یدا كێشه‌یه‌كی تر چاوه‌ڕوانی خۆی و هاوسه‌ره‌كه‌ی بوو كه ئه‌ویش

(جیاوازی سایكۆلۆجی سروشتی نێوا پیاوو ئافره‌ته).

به‌بێ زانینی نهێنیی ئه‌و جیاوازیانه كێشه‌كانی ڕۆژانه ته‌واو نابن وكۆتاییان نایه‌ت،

ئه‌نجامه‌كه‌شی ئه‌وه‌یه ژیان ده‌بێته دۆزه‌خ و ئاسووده‌یی تێدا نامێنێت، كاره‌ساتیش

لەوەدایە کە هەریەك لە پیاوو ئافرەت پێیان وایە ڕاستی بەوەو لایەنی بەرامبەر هەڵەیە و خولقاندنی کێشەکان دەخاتە ئەستۆی!

پیاو بەبێ دەنگی هەڵسوکەوت لەگەڵ کێشەکانیدا دەکات:

ئەمە سروشتی غەریزی پیاوەو لەگەڵیدا شێلراوە، ئەو پیاوەی کێشەیەکی هەیە هەوڵدەدات بە بیرکردنەوەی بی دەنگ هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکات وچارەسەری بکات مەگەر هاوڕێیەکی خۆشەویستی هەبێت و بۆی بکرێت کە یارمەتی بدات لە چارەسەرکردنیدا ئەوکات قسە لەبارەی کێشەکەیەوە دەکات. بەڵام ئەگەر ئەو هاوڕێ نزیکە نەبوو ئەوا بێدەنگی هەڵدەبژێرێت وهەوڵ دەدات خۆی چارەسەری کێشەکە بکات وە ئەگەر چارەسەری گونجاوی دۆزیەوەو بەسەر کێشەکەدا زاڵ بوو ئەوا دەمی دەکاتەوەو دەست دەکات بە قسەکردن.

ئەگەر پیاو لە کارەکەیدا ڕووبەڕووی کێشەیەك ببێتەوە ئەوا هەموو بیرکردنەوەی خۆی لەو کێشەیەدا چڕ دەکاتەوە، تەنانەت کاتێکیش دەگەڕێتەوە ماڵەوە تەنها بەجەستە دەگەڕێتەوەو مێشکی سەرقاڵە بەکارەکەوە، لێرەدا کاتێك کەسێك دەیەوێت قسەی لەگەڵ بکات دەبینین پەست وبێزار دەبێت، هۆکارەکەش ئەوەیە ئەو قسەکردنە زنجیرەی بیرکردنەوەی دەبڕێت ولەو بابەتە دووری دەخاتەوە کە بیری لێ دەکاتەوە. هەندێك جار لەم حاڵەتەدا پیاو واخۆی پیشان دەدات کە بەکاریکیترەوە سەرقاڵە وەك هەڵگرتنی گۆڤارێك وسەیرکردنی، ئەم هەڵسوکەوتەی پیاو لە نەستەوە سەرچاوە دەگرێت وهەرگیز مانای سوکایەتی پێکردن و فەرامۆش کردنی ئافرەت نییە، بەڵکو ئەم هەڵسوکەوتە هەوڵدانە بۆ ئەوەی ئافرەت بیرکردنەوەی نەبچڕێنێت وپەیوەندی بەڕادەی خۆشەویستی پیاوەوە نیە بۆ ئافرەت.

پیاو لەم هەڵسوکەوتەی بەردەوام دەبێت و هەتاوەکو وچارەسەری گونجاو نەدۆزێتەوە بە دوودڵی و بیرپەرشی دەمێنێتەوە، هەروەها بەردەوام دەبێت لە خۆدەرخستن بەوەی کە سەرقاڵی شتیکیترە. بەچەند شێوازێك خۆی سەرقاڵ دەکات وەك خوێندنەوەی کتێب یا ڕۆژنامە یان گوێگرتن لە ڕادیۆ یان کردنی هەر کارێکیتر. دواتر وورده وورده مێشکی هێور دەبێتەوە.

هەروەها کاتێك پیاو ماندوو بێت و چەند کێشەیەکی لەبەردەمدا بێت کەپێویستیان بە چارەسەرکردن بێت ئەوا ئەو کێشەیان هەڵدەبژێرێت کە پێویستی بە خێراترین چارەسەر هەیە یان ئەوەیان هەڵدەبژێریت کە زۆرتر ئاڵۆزە وە دەست دەکات بەبیرکردنەوەو

هەڵسوكەوت كردن لەگەڵیدا. ئەو كات بەتەواوی ڕۆدەچێتە ناوكرۆكی بابەتەكە بەجۆرێك ئەوەی بیردەچێت كە لە دەوروبەریەتی و ناتوانێت هیچ شتیكیتر ببینێت. هەموو ئەوەی دەیبینێت وبیری لێ دەكاتەوە كێشەكەیە.

لەو ساتانەدا پیاو لەڕووی هزرییەوە دادەبڕێت و نایەوێت بەشداری هیچ قسەیەك و مشتومڕ لەسەر هیچ بابەتێك بكات، گرنگیەكەی هەرچەندیش ببێت وە ناتوانێت وەڵامی كەسانی دەوروبەری بداتەوە.

پیاو بەردەوام وبەردەوام دەبێت لە بیركردنەوەی قووڵ هەتاوەكو یان چارەسەری گونجاو دەدۆزێتەوە، كە ئەوكاتە دەبینین خۆشحاڵ وزەردەخەنەی لەسەر لێوەو ئامادەی قسەكردن وگوێگرتنەو دەروونی ئامادەیە بۆ وەرگرتن و ناردن، وە یاخود كێشەكەی لەدەست یاخی دەبێت وناتوانێت چارەسەری بكات، ئەوكات دەیبینین كە خۆی بەشتی لاوەكیەوە سەرقاڵ دەكات كە پێویستی بەبیركردنەوە نەبێت وەك خوێندنەوەی ڕۆژنامە یان گۆڤار یان سەیركردنی تەلەفزیۆن یان هەر شتیكیتر كە پێویستی بەهیچ ماندووبونێك نەبێت.

بەڵام كاتێك ئافرەت ماندوو دەبێت وبیزارەو كێشەی هەیە، چۆن هەڵسوكەوت دەكات وچی دەكات؟ ئایا وەكو پیاو پیاو هەڵسوكەوت دەكات ودەست دەكات بە بیركردنەوە بەبێ دەنگی و ئامادەی هیچ جۆرە گفتوگۆو گوێگرتنێك نیە؟ ئایا وەكو پیاو كەنار گیر دەبێت؟

ڕاستیەكەی تەواو پێچەوانەی ئەمەیە، ئافرەت لەو جۆرە حاڵەتەدا هەوڵ دەدات كەسێكی جێ متمانەی خۆی بدۆزێتەوەو دەست دەكات بەقسەكردنی دورودرێژ لەگەڵیداو وردەكاری كێشەكەی پێدەڵێت. ئەمە شێوازی ئافرەتە بۆ دەربڕینی كێشە و هەست كردن بە ئاسوودەیی.

وەئەگەر ئافرەتێك بە ئافرەتیكیتر گەیشت كە بەهەمان شێوە ئەویش كێشەی هەبێت، ئەوا هەردووكیان هەست بە ئارامی دەكەن. بەواتایەكی تر كۆبونەوەی دوو ئافرەتی خاوەن كێشەو قسەكردنیان لەگەڵ یەكتری ئاسوودەیی دەبەخشێتە هەردووكیان.

بەلای ئافرەتەوە بەشداری كردنی كەسانیتر لە كێشەكەیدا نیشانەی متمانەو سۆزە، وە شەرم ناكات لە دانپیانان بە كێشەكانیدا چونكە ئامانجی ئافرەت پەیوەندی دۆستانەیە نەك شانازی كردن وخۆبەگەورە زانین. ئافرەت هەست بە ئارامی دەكات كاتێك هاوڕێیەكی نزیكی بەشداری چارەسەركردنی كێشەكانی دەكات، لەكاتێكدا پیاو كاتێك ئاسوودە دەبێت كە خۆی كێشەكانی چارەسەربكات.

لێرەدا پێویستە بوترێت کە ئافرەت بەهۆی سروشتی فراوانخوازییەوە، زۆری پێداویستیەکان وداواکاریەکانی کەسانیتر لە یەك کاتدا، زۆر ماندووی دەکات وسەری لێ دەشێوێنێت، پیاو بەسروشتی خۆی بیرکردنەوەی تەنها لەیەك مەسەلەدا چڕ دەکاتەوە، بەڵام ئافرەت لەگەڵ هەموو کێشەکاندا دەژی لەیەك کاتدا. شایەنی باسە ئافرەت لەم حاڵەتەدا توانای پێدانی پێشینەیی(اولویات)ی نامێنێت، ئەمەش زیاترو زیاتر شەکەتی دەکات وهەست بە بەرپرسیاریەتیەکی گەورە دەکات وپێی وایە پێویستە لەسەری بە هەموو ئەو کارانە هەڵسێت ئەمەش وای لێ دەکات هەست بە بێ توناییی و نائومێدی بکات و هەندێك جار پەنا بەرێتە بەر گریان. هەستێکی وای لەلا دروست دەبێت کە کارەکانی کۆتاییان نایەت وئەرکەکانی بەردەوامە. لێرەدا ئەو ووتە باوەی خۆرئاواییەکان دەهێنینەوە کە دەڵێت (کاری پیاو لە کاتژمێر نۆی بەیانی دەست پێ دەکات ولە کاتژمێر پێنجی دوای نیوەڕۆ کۆتایی دێت - کە کاتەکانی کارکردنە لە فەرمانگەکاندا- بەڵام کاری ئافرەت کۆتایی هاتنی نیە).

هەڵوێستی ئافرەت لە پیاوی بێ دەنگ:

پێشتر باسمان کرد کە پیاوی ماندوو سەرقاڵ بە کێشەکانیەوە بێ دەنگی هەڵدەبژێرێت و نایەوێت قسە لەگەڵ کەسانیتردا بکات لەبارەیانەوە. کاتێك ئافرەت ئەمە دەبینێت، زۆر بێزار دەبێت وتوانای قبوڵ کردنی نامێنێت. نازانێت پیاوەکە لە دەرەوە چی لێ قەوماوە و توانای خوێندنەوەی بیرۆکەکانی ئەوی نابێت، خۆ ئەگەر ئەو پیاوە لەبارەی کێشەکەیەوە قسەی بۆ بکات ئەوا ئەم خۆش حاڵ دەبێت بەوەی هاوسۆزی لەگەڵدا بنوێنێت. بەڵام بێ دەنگی ناڕوونیی پیاوەکە زۆر بێزاری دەکات و وای لێ دەکات پێی وابێت بە ئەنقەست فەرامۆش کراوەو گوێی پێ نادرێت وپیاوەکە لەبەر هۆکارێك لێی تووڕەیە!!!

پاش بەسەربردنی ڕۆژێکی سەخت وپڕ لە کێشە لەکارەکەیدا پیاوەکە دەگەڕێتەوە ماڵ. پاش نانخواردن هەوڵ دەدات لە کەش وهەوایەکی هێمندا چارەسەرێك بۆ ئەو کێشەیە بدۆزێتەوە کە لە کارەکەیدا ڕوویداوە. لە سوچێکی ژوورەکەدا دادەنیشێت و بەبێ دەنگی بیر دەکاتەوە.

هاوسەرەکەی تێبینی بێدەنگیی مێردەکەی دەکات وهەوڵ دەدات قسەی لەگەڵ بکات.

ژن: حەز دەکەیت کوپێك چا بخۆیتەوە؟

مێرد: نا، سوپاس.

ژن: ئەم دوای نیوەڕۆیە دەچینە دەرەوە؟

مێرد: (ڕۆچووە لەبیرکردنەوەدا) بڕواناکەم، لەماڵ دەمێنمەوە.

ئێواره؟

ژن: حەز لە چ خواردنێك دەكەیت بۆ ئێواره؟

مێرد: (بە هەندێك بۆڵەبۆڵەوه) هەرشتێك. تكات لێ دەكەم بەتەنها بەجێم بهێڵە.

لێرەدا ژنەكە دەست دەكات بەبیركردنەوه وتوشی ڕاڕایی دەبێت: چی ڕوویداوه لە مێردەكەی؟ ئایا كێشەیەكی گەورەی هەیەو دەیەوێت لەمی بشارێتەوه؟! ئایا تاقەتی لەوول قسەكانی نەماوه؟! ئایا تووڕەیە لێی؟! ئایا دەیەوێت وازی لێ بهێنێت ومال بەجێ بهێڵێت؟! ئایا كارەكان بە بنبەست گەیشتووه وحاڵەتەكە لەتوانایدا نەماوەو دەیەوێت تەلاقی بدات؟! چی ڕوویداوه؟!

ژن: چیتەو چیت لێ قەوماوه؟ قسەم بۆ بكە... چیت دەوێت لێم؟ هیچ تاوانێكم كردووه كە شایەنی ئەم فەرامۆش كردن ومامەڵە توندە بم، یاخود دەتەوێت ئازارم بدەیت؟ ئەگەر هەست دەكەیت ئەوەندە كەسێكی بێزراوم توانات لەگەڵم نەماوه، كەواتە تەڵاقم بدە!

بەشێوەیەكی گشتی ئافرەت لە هەڵسوكەوتی پیاو تێناگات كاتێ ماندووبێت یان كێشەیەكی هەبێت، چونكە واپێشبینی دەكات هەركە گەڕایەوه ماڵەوه دەست دەكات بە باسكردنی كێشەكانی وەك ئەوەی خۆی دەیكات، بەڵام بێدەنگ بوونی پیاوەكە زۆر ئازاری ئەم دەدات، ئازارەكەیشی زیاتر دەبێت كاتێك لە قۆناغی بێدەنگیەوه بەرەو سەرقاڵ بوون بەهەندێك كاری لاوەكیەوه دەچێت. ئەم فەرامۆش كردنە بۆ؟؟ ئەمە بیركردنەوەی ئافرەتە لەو ساتەدا. ئایا خوێندنەوەی ڕۆژنامە یان گۆڤار یان سەیركردنی تەلەفزیۆن یان گوێگرتن لە ڕادیۆ گرنگ ترە لەوو لەبوونی ئەو؟!

هەڵەیە كاتێك پیاو بەقۆناغی شەكەتی وماندوبووندا دەڕوات چاوەڕێی ئەوەی لێ بكەین كە سۆزدار (عاطفي) بێت یاخود ئامادەیی هەبێت بۆ گفتوگۆكردن لەسەر بابەتێك.

هەروەها هەڵەیە چاوەڕێیی بێدەنگی ئافرەت بین كاتێك بە قۆناغی ماندووی وشەكەتیدا دەڕوات. ئەمە سروشتی ژیان و هەردوو ڕەگەزی مرۆڤە وهیچ كەسێك ناتوانێت بیگۆڕێت.

لەو كاتەی پیاو هیلاك وشەكەتەو هەوڵ دەدات چارەسەر بۆ كێشەكەی بدۆزێتەوه، كاردانەوەو هەڵسوكەوتی ئافرەت چی دەبێت؟ وەبۆ ڕوونكردنەوەی زیاتری وێنەكە ئاماژە بە پێنج حاڵەتی بیركردنەوەی پیاوو ئافرەت دەكەین لەو ساتەوەختانەدا:

1-كاتێك ئافرەت بەپیاو دەڵێت: تۆ گوێت لە من نیە.

پیاو دەڵێت: مەبەستت چیە لەوەی گوێم لەتۆ نیە؟ من ئامادەم هەموو ئەوەی كە ووتت بیڵێمەوه. ڕاستیەكەی ئەوەیە كاتێك پیاو بە كێشەیەكەوه سەرقاڵە ودەیەوێت چارەسەری بۆ بدۆزێتەوه، ئەو كێشەیە لە (95٪) ی بیركردنەوەی داگیر دەكات ئەو 5٪ ی كە دەمێنێتەوه

هەوڵ دەدات بۆ گوێگرتن لە ئافرەت بەکاری بهێنێت ئەمەش بۆ بیرکردنەوەی ئەو بەسە. لەکاتێکدا ئافرەت دەیەوێت (100٪)ی بیرکردنەوەی پیاو بۆ ئەو بێت.

2-کاتێك ئافرەت دەڵێت: من وا هەست دەکەم وەك ئەوەی کە تۆ لێرە نەبیت.

پیاو دەڵێت: مەبەستت چیە لەوەی من لێرە نیم؟ بێگومان من لێرەم. ئەی نامبینی لەبەردەمتدام؟! بەلای پیاوەوە بەڕاستی ئەو لەوێیە. بەڵام بەلای ئافرەتەکەوە ئەو تەنها بە جەستە لەوێیە نەك بەبیرو هۆش.

3-کاتێك ئافرەت دەڵێت: تۆ گرنگی بە من نادەیت.

پیاو دەڵێت: بە دڵنیاییەوە من گرنگیت پێ دەدەم، ئەی کەواتە بۆ هەوڵ دەدەم چارەسەر بۆ کێشەکە بدۆزمەوە. بەلای پیاوەوە ئەو هەوڵێکی زۆر دەدات بۆئەوەی چارەسەرێکی گونجاو بۆ کێشەکە بدۆزێتەوەو ئەگەر ئەنجامێکی باشی هەبوو ئەوا بۆ هەردووکیان دەبێت. ئەمەش خۆی لەخۆیدا گرنگیدانە بە ئافرەت.

بەڵام بەلای ئافرەتەوە، ئەوا هەوڵ دەدات ڕاستەوخۆ گرنگی وسۆزی پیاو بەدەست بهێنێت بەڵام نەك لەڕێگەی چارەسەرکردنی پیاو بۆ کێشەکان.

4-کاتێك ئافرەت دەڵێت: وا هەست دەکەم کە من بەلای تۆوە گرنگ نیم.

پیاو دەڵێت: بێگومان تۆ بەلامەوە گرنگیت.

بەلای پیاوەوە سەرقالیی بیرو هۆشی بەدۆزینەوەی چارەسەری کێشەکان مانای ڕزگاربوونە لە هەندێك لە غەمەکان وهێنانی خۆشحاڵیە لەبریدا. خۆشحاڵیەك نەك هەر تەنها بۆ ئەو بەڵکو بۆ خۆیی هاوسەرەکەشی. ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئافرەت لەلای ئەوو لە ژیانی ئەودا گرنگە.

بەڵام ئافرەت واهەست دەکات کەلەلایەن پیاوەوە فەرامۆش کراوە وبەلای ئەوەوە گرنگیی نیە، ئەوەی ئافرەت دەیەوێت ڕاستەوخۆ گرنگی پێدانیەتی لەلایەن پیاوەوە.

5-کاتێك ژن دەڵێت: تۆ کەسێکی بێ هەستی.

پیاو دەڵێت: بۆ ئەوە دەڵێیت؟ ئەی کەواتە بۆ کێ من هەوڵ دەدەم وخۆم هیلاك دەکەم؟ سەبارەت بەپیاو وا هەست دەکات کە ئافرەت داواکاری زۆرەو ڕەخنەی توندی لێدەگرێت. کێشەیەکی لەبەردەمدایەو ئەرکەکەی لەسەری پێوست دەکات چارەسەری بۆ بدۆزێتەوە. ئایا ئەمە پاداشتی چاکەو هەوڵەکانیەتی! بەڕاستی ئافرەتێکە ڕێزی لێ ناگرێت و کۆشش وهەوڵەکانی لەبەرچاو ناگرێت کە بۆ هەردووکیان بەخەرجی دەدات.

بۆئەوەی پیاوو ئافرەت لەم جۆرە هەڵوێستانەو ئەنجامەکانی دووربکەونەوە، پێویستە لەسەر ئافرەت هەمیشە ئەوەی لەیاد بێت کە پیاو لەکاتی هیلاکی وشەکەتیدا دەیەوێت بێدەنگ بێت وپشوو بدات وە بەهیچ شێوەیەك حەز لەقسەکردن ناکات. ئەمە سروشتی پیاوە و نە ئەوو نەکەسی تر ناتوانێت بیگۆڕێت یان دەسکاری بکات.

هەروەها پێویستە لەسەرپیاو هەمیشە لەیادی بێت کە ئافرەت لەکاتی هیلاکی وشەکەتیدا حەز بەقسەکردن دەکات بەوەش حەز بەخۆشی ئاسوودەیی دەکات. ئەمە سروشتی ئافرەتە ئەوو نە کەسی تر ناتوانێت بیگۆڕێت یان دەسکاری بکات، دوو سروشتی جیاوازک هیوا تکایەك نیە بۆ گۆڕینیان.

پێویستە لەسەر هەریەك لە پیاوو ئافرەت بەتەواوی لەو ڕاستیەی سەرەوە تێبگات و قبوڵی بکات و ڕێزی بگرێت وە بەشێوازێکی کرداری ژیرانە هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکات و دووربکەوێتەوە لە هەڵەتێگەیشتن وهەڵە هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ یەکتریدا و کارەکان بەشێوەیەکی هەستیارو کەسی وەرنەگرێت. کاتێك پیاو قسەناکات، پێویستە لەسەر ئافرەت تێبگات کە ماندووە و پێویستی بەهێمنی وپشوودان هەیە. وە ئەرکی ئەوەیە کەئەو کەش وهەوایەی بۆساز بکات ئەگەرنا ئەوا ئەنجامەکەی باش نابێت. هەروەها کاتێك ئافرەت قسە لەبارەی کێشەکانیەوە دەکات پێویستە پیاو تێبگات لەوەی کە پێویستە بەشداری بکات و گفتوگۆی لەگەڵدا بکات بۆ ئەوەی ئاسوودە ببێت، وە ئەرکی ئەوەیە کە ئەو کەش وهەوایەی بۆ ساز بکات ئەگەرنا ئەوا...!

ئافرەت بە قسەکردن هەڵسوکەوت لەگەڵ کێشەکانی ڕۆژانەیدا دەکات:

کاتێك ئافرەت هیلاکەو بیر لەکێشەیەك یان چەند کێشەیەك دەکاتەوە ئەوا لەخۆوەو بەبێ هیچ بیرکردنەوەیەك هەست بە پێویستی دۆزینەوەی کەسێك دەکات بۆ ئەوەی قسەی لەگەڵ بکات لەبارەی ئەو کێشانەی کە ئێستا پێوەیان گیرۆدەیە یان تەنانەت ئەو کێشانەش کە لەوانەیە لە ئەنجامی ئەم کێشەیەی ئێستاوە بێنە ئاراوە.

سروشتی ئافرەت وایە لەکاتی قسەکردن لە بارەی چەند کێشەیەکەوە، دەست دەکات بەباس کردنی کێشەکان بەبێ پێدانی هیچ پێشەنەیێك (أولويات) بە کێشەکان، بەشێوەیەکی هەڕەمەکی وبەبێ هیچ ڕێکخستنێك باسی کێشەکان دەکات. لەم کاتەداو لەم جۆرە حاڵەتەدا ئامانجی ئافرەت دۆزینەوەی چارەسەری گونجاو نیە بۆ کێشەکە یان کێشەکان بەڵکو ئەوەی ئافرەت دەیەوێت دەربڕینی ئەوەیە کە لەناخیدایە و هەست کردنە بە ئاسوودەیی.

کاتێک پیاو بەزیاتر لەکێشەیەک دەور دەدرێت، دەبینین تیشک دەخاتەسەر یەکێکیان و هەموو توانای خۆی دەخاتەکار بۆ بیرکردنەوە لێی ودۆزینەوەی چارەسەری گونجاو بۆی. هەموو ئەمانە دەکات وبێدەنگە وقسە ناکات، لەکاتێکدا دەبینین کە ئافرەت بەهەمان هەڵوێست دا تێدەپەڕێت لەیەک کاتدا بیرلە هەموو کێشەکان دەکاتەوە، بیرکردنەوەکەشی وەک پیاو بەبێ دەنگی نیە، بەڵکو بیر دەکاتەوەو قسەش دەکات. ئەمە ئەو شێوازەیە کەپێی ئاسوودەیە. پیاو بەبێدەنگی بیر دەکاتەوەو ئافرەت بەدەنگێکی بیستراو.

بۆئەوەی ئافرەت هەست بە ئاسوودەیی بکات، تەنها قسە لەبارەی کێشەکانی ئێستاوە ناکات، بەڵکو دەست دەکات بە قسەکردن لەبارەی ئەو کێشانەشی کە لەڕابردوودا ڕوویانداوە هەروەها ئەو کێشانەشی کە لەوانەیە لە داهاتوودا ڕووبدەن. سەرەڕای قسەکردنی لەبارەی هەموو ئەو کێشانەوە، دەبینین هیچ ئاماژەو ئارەزوویەک نیشان نادات بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشانە. ئەوەی بەلای ئافرەتەوە گرنگە (قسەکردنە لەبارەی کێشەکانەوە نەک دۆزینەوەی چارەسەر). ئەمە شێوازی هەڵسوکەوت کردنی ئافرەتە لەگەڵ کێشەکان، وە ئەگەر هەوڵماندا نکوڵی لەوە بکەین، ئەوا نکوڵی لە بوونی خودی ئافرەت دەکەین.

هەروەها لە جیاوازیەکانی نێوان پیاوو ئافرەت لەو بوارەدا ئەوەیە کە ئافرەت لەکاتی بوونی کێشەدا هەوڵدەدات کەسێك بدۆزێتەوە کە گوێ لە سکاڵاکەی بگرێت و لێی تێبگات، وەکاتێک کەسێکی گونجاو دەدۆزێتەوە دەست دەکات بەقسەکردن لەبارەی کێشەکانی ئێستاو داهاتووەوە.

وە لێرەدا ئەگەر ئافرەت ئەو ئاسوودەییە تەواوەی دەست نەکەوت کە بەدوایدا دەگەڕێت، دەبینین دەست دەکات بەباسکردنی کێشەکانی کەسانیتر کەهیچ پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆیان بەکێشەکانی ئەمەوە نیە، باسی کێشەی هاوڕێ و خزمەکان وتەنانەت ئەو کێشانەش باس دەکات کە لە ڕۆمان وکتێبە مێژووییەکاندا بینیویەتی.

هەڵوێستی پیاو لەم قسەیەی ئافرەت:

کاتێك ئافرەت بەشێوازی تایبەتیی خۆی دەست دەکات بەباس کردنی کێشەکانی خۆی، پیاو زۆر بێزارو پەست دەبێت پێی، لەو کاتەدا واگومان دەکات کە ئافرەتەکە لەڕێگەی ئەم سکاڵاکردنەوە هەوڵ دەدات سەرزەنشتی بکات، هەرچەندێکیش ئافرەت لە قسەکردن و سکاڵاکەی بەردەوام بێت، پەستی وبێزاری پیاو زیاتر دەبێت؟

لەو کاتەدا پیاو نازانێت کە قسەکردنی ئافرەتەکە تەنها بۆ دۆزینەوەی هۆکارێکە کە ئاسوودەی بکات، بەهیچ شێوەیەک مەبەستی ئەوە نیە کە سەرزەنشتی پیاو بکات. هەروەها

پیاو نازانێت کە ئافرەت دوای تەواوبوونی قسەکردنی لەبارەی کێشەکانەوە هەست بە ئاسوودەیی دەکات. تەنها شتێك کە لەپیاو داواکراوە ئارامگرتن وگوێگرتن و واتێنەگەیشتنیەتی لەوەی کە ئافرەتەکە هەوڵدەدات کەمتەرخەمی ئەو بسەلمێنێت. نەخێر هەرگیز، ئەو مەبەستی ئەوە نیە، بەڵکو ئەو پیاوە بەلای ئەوەوە هەرئەو کەسەیەکە خۆشی ویستوە و ڕازی بووە کەببێتە هاوسەری.

لە دنیای پیاواندا، پیاو لەبەر دوو هۆی سەرەکی لەبارەی کێشەکانیەوە قسەدەکات، یان هەوڵ دەدات لۆمەی کەسێکیتر بکات و بەوەش خۆی ڕزگار بکات لە بەرپرسیاریەتی و سەرزەنشت کردن، یاخود هەوڵ دەدات ئامۆژگاری وپرس وڕا بەدەست بهێنێت. لەم ڕوانگەیەو لەم بنەمایەوە تێدەگەین کە کاتێك ئافرەت دەست دەکات بەقسەکردن لەبارەی کێشەکانیەوە، پیاو بەدوو شێوە لێکی دەداتەوە، یان دەیەوێت سەرزەنشتی بکات (بە کەمتەرخەم تۆمەتباری بکات). ئەوکاتە شمشێرەکەی دەردەهێنێت وهەوڵ دەدات بەرگری لەخۆی بکات. یان ئەگەر سکاڵاکەی ئاسان بوو گرنگیەکی وای نەبوو وای لێك دەداتەوە کە ئافرەتەکە داوای ئامۆژگاری و پرس وڕا دەکات، بۆیە قۆڵی لێهەڵدەماڵێت و دەست دەکات بەپەخش کردنی ئامۆژگاری ورێنمایی ودەیەوێت بۆی بسەلمێنێت ئەوەی کەدەیڵێن چارەسەری تەواوو گونجاوە بۆ کێشەکان.

لە هەردوو حاڵەتەکەدا پیاو بیرۆهۆشی خۆی لەوەدا چڕ دەکاتەوە کە بیری لێدەکاتەوە وەهیچ ئامادەییەکی نییە بۆگوێگرتن لەوەی ئافرەت دەیڵێت. ئەوەی بەلایەوە گرنگە ئەوەیە پەیامەکەی بە ئافرەت بگەیەنێت.

چی ڕوودەدات کاتێك پیاو دەست دەکات بە ئامۆژگاری کردنی ئافرەت؟ کاتێك پیاو دەست بەقسەکردن دەکات بە ئامۆژگاری کردن و بەردەوام دەبێت لەسەری، دەبینین ئافرەت دەچێتە سەر باسکردنی کێشەیەکیتر. وەئەگەر پیاوەکە بەردەوام بوو لە ئامۆژگاری و ووتارەکەی، ئافرەتەکە دەچێتە سەر باسکردنی کێشەیەکی تر، بەم شێوەیە و هەتاوەکو پیاو بەردەوام بێت ئەویش بەردەوام دەبێت لە گواستنەوە لە کێشەیەکەوە بۆ یەکیکیتر ڕاناوەستێت.

وەپاش ئەوەی پیاو چەند ئامۆژگاریەك پێشکەش دەکات، هەوڵ دەدات باری دەروونی ئافرەتەکە بزانێت. کەتێی گەیشتووەو وەریگرتووە یان نا؟ ئامۆژگاریەکانی هیچ کاریگەریەکیان هەبووە یان نا؟ ئایا ئافرەتەکە چارەسەری گەنجاوی دۆزیوەتەوە؟ کارەسات

لەوەدایە پاش ئەو هەموو ئامۆژگاری و هەوڵدانە، دەبینێت باری دەروونی ئافرەتەکە وەك پێشتر وایە یان خراپتر بووە!!

لەو کاتەدا پیاو تووڕەو شێت دەبێت وا هەست دەکات ئافرەتەکە قسەو ئامۆژگاری وبیروبۆچوونەکانی ئەمی ڕەت کردوەتەوە و باکی پێیان نەبووە، دوای ئەوە دەبینین دەست دەکات بە بەرگری کردن لەخۆی وبیروبۆچوونەکانی و هەندێك جاریش بەقسە هێرش دەکاتە سەر ئافرەتەکەو بە چەند تۆمەتێك تۆمەتباری دەکات کە هیچ بنەمایەکی ڕاستیی نیە.

ئەوەی لێرەدا وا لەپیاو دەکات بەرگری لەخۆی بکات پێشبینی کردنیەتی بەوەی ئافرەتەکە گوێ لەبەرگریکردنەکەی دەگرێت ولێی تێدەگات، بۆیە پاش ئەوە هێور دەبێتەوەو ئاسوودە دەبێت وقسە لە کێشەکان ناکات.

ئایا ئافرەت هێور دەبێتەوە لەکاتی بیستنی بەرگریکردنی پیاودا؟ بێگومان نەخێر. هەموو ئەو بەرگری کردنە هیچ ماناو گرنگیەکی نیە لەلای چونکە ئافرەتەکە لەبنەڕەتدا ئەوی بەهیچ تۆمەتێك تۆمەتبار نەکردبوو وهەوڵیی نەدابوو بەهیچ شێوەیەك سەرزەنشتی بکات. لەبەرئەوە ئەو بەرگریکرنە لەشوێنی خۆیدا نیە وهیچ پێویست نیە، وەهەموو ئەو هەوڵ وتەقەلایەی داویەتی بەفیڕۆچووە.

هەموو ئەوەی ئافرەت دەیەوێت لەقسەکردنیدا لە کێشەکانی (گوێگرتنی پیاوە لە سکاڵاکەی). لەبەرئەوە هەرچەندە پیاو درێژدادڕی بکات لەبەرگری لەخۆکردندا ئەوەندە تووڕەیی ئافرەت زیاتر دەبێت!! بۆیە پیاوی زیرەك و تێگەیشتوو لە سروشتی ئافرەت ئەوەیە کە بێدەنگ دەبێت و تەنها گوێ لە ئافرەت وسکاڵاکردنەکەی دەگرێت. ئەمە گرنتیە بۆ ئاسوودەبوونی ئافرەت و هێوربوونەوەی.

هەروەها پیاو لەو کاتەدا تووڕەدەبێت کە ئافرەت سکاڵا لەشتێك دەکات لە سنوری تواناداا نەبێت، شتانێك کەلەتوانادا نیە بگۆڕدرێن یان چارەسەر بکرێن. وەك ئەوەی:

- مووچەی مانگانەم کەمەو بەش ناکات.
- تەندروستی فلان ئامۆژنم ڕۆژ بەڕۆژ خراپتر دەبێت.
- خانووەکەمان بچووکەو بەشمان ناکات.
- هاوینی ئەمساڵ ووشك و گەرمە. ئاخۆ کەی باران دەبارێت؟
- باری داراییمان لاوازە و داهاتی مانگانەمان کەمە.
- بەرنامەکانی تەلەفزیۆن بێکەڵکن وخۆش نین.
- کارکردن لەشەقامە گشتیەکەدا بێزارکەرەو سەرئێشەم بۆ دروست دەکات.

کاتێک ئافرەت پەست وبێزارە دەست دەکات بەسکاڵاکردن و چەند نموونەیەکی پێشوویان چەند شتێکی لەو بابەتە باس دەکات. ئەوانە دەڵێت و چاکیش دەزانێت ئەو کێشان لەدەرەوەی توانای خۆیی وپیاودان وناتوانرێت چارەسەربکرێت وبەسەریدا زاڵ ببێت ئەوانە دەڵێت بۆئەوەی ئەوەی لەناخیدایە دەری ببڕێت و هەوڵ دەدات ئاسوودە ببێت چونکە ئاسوودەیی ئەو لەقسەکردندایە، وەزیاتر ئاسوودە دەبێت ئەگەر پیاو گوێی لێبگرێت و تەنها لەڕووی دڵنەواییەوە هاوڕای بێت هەروەها دووربکەوێتەوە لە دەمارگیری وپەنابردن بەربەرگری لەخۆکردن و ئامۆژگاریکردن.

هەروەها لەو کارانەی کەپیاو بێزاردەکات و وای لێدەکات توانای خۆگری نەمێنێت ورەستانی خوێنی بەرز دەکاتەوە ئەوەیە کاتێک ئافرەت قسە لەکێشەیەک دەکات - کەل بنەڕەتدا پیاو پێی بێزارە - هەموو ووردەکاریەکانی کەبەلای پیاوەوە گرنگ نیە باس بکات.

کاتێک ئافرەت دەست دەکات بەگێڕانەوەی ئەم ووردەکاریانە، پیاو بەنابەدڵی گوێی لێدەگرێت هەرچەندە لەوکاتەدا پێی وایە باس کردنی ئەو ووردەکاریانە لەلایەن ئافرەتەوە هەوڵدانیەتی بۆئەوەی وێنەیەکی ڕوونی کێشەکە بداتە پیاو بەو هیوایەی چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزێتەوە!! بۆیە لەوکاتەدا پیاو هەڵدەسێت بە شیکردنەوەی ئەو ووردەکاریان و دانانیان لەیەک چوارچێوەدا وبەکارهێنانی ژیری ولۆجیک بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێک بۆ کێشەکە!!! وە بەدڵنیاییەوە دواتر دەست دەکات بە ووتنی چارەسەری گونجاو. وەکاتێ هەست بە بێباکی و وەڵامنەدانەوەی ئافرەت دەکات بە بیرکردنەوەو چارەسەرەکانی، دەبینێ شێت دەبێت و....

ئەوەی هەڵچوون و شێتیی پیاو زیاتر دەکات ئەوەیە کە پیاو بەسروشتی خۆی حەز بە کورت بڕی دەکات ودەیەوێت ڕاستەوخۆ بچێتە ناوکرۆکی بابەتەکان. بەڵام کاتێک ئافرەت دەست دەکات بەباس کردنی کێشەکان وڕوونکردنەوەی هەموو ووردەکاریەکان، کتوپڕ وازلە قسەکردن لەو کێشەیە دەهێنێت و دەگوازێتەوە بۆ قسەکردن لەکێشەیەکیتر. ئەمەیە کە تووڕەیی پیاو دەوروژێنێت و وای لێدەکات هەڵسوکەتێکی وا بکات جێگای ڕەزامەندی ئافرەت نەبێت. ئەوەی پیاو هەستی پێدەکات لەوجۆرە هەڵوێستانەدا ئەوەیە کەلەبەردەم ئافرەتێکدایە خاڵیە لەهەر لۆجیک و ئەقڵێک، هەروەها زۆربڵێ وفرەکێشەیە و بەئەنقەست دەیەوێت شێتی بکات و بینێرێت بۆ شێتخانە.

پاش هەموو ئەمانە پرسیار ئەوەیە: ئایا دەکرێت پیاوو ئافرەت پێکەوە بەئاشتی بژین؟

وەڵامەکەی، بەڵێ بەدڵنیاییەوە. دەکرێت پیاوو ئافرەت بە خۆشی وئاشتی بژین ئەگەر بێگومان بوون لەوەی کەجیاوازیەکانی نێوانیان ڕاستیەکی جێگیرەو هەوڵیاندا لێی تیبگەن وڕیزی بگرن ولەگەڵیدا بژین. ئەگەر پیاو هەمیشە ئەوەی لەبەرچاوگرت کە ئافرەت بەڕێگەو شێوازی تایبەتیی خۆی هەڵسوکەوت لەگەڵ هیلاکی وشەکەتی وکێشەکاندا ئەکات کە جیاوازە لە ڕێگەو شێوازی ئەو، وە هەروەها ئەگەر ئافرەتیش ئەوەی لەبەرچاو گرت کە پیاو بەڕێگەو شێوازی تایبەتی خۆی هەڵسوکەوت لەگەڵ هیلاکی وشەکەتی و کێشەکاندا ئەکات کە جیاوازە لە شێوازی ئەو، ئەوکاتە مێشکیان هێوردەبێتەوەو ئاسوودە دەبن و بەئاشتی دەژین.

بەشی چوارەم

هاندانی پیاوو ئافرەت بۆ یەكتر

هاندانی ڕەگەزی بەرامبەر:

پیاو هەست بە ورووژاندن وهێزو هاندان دەکات ئەگەرهەستیکرد ئافرەت پێویستی پێی هەیە، وەهەرچەندە ئەو هەستە لەلای زیاد بکات، پەرۆشی و پەیوەست بوونی بە ئافرەتەوە زیاتر دەبێت.

بەڵام ئەگەر پیاو هەستیکرد ئافرەت پێویستی پێی نیە، ئەوا ئەو پەرۆشیە کەمتر وکەمتر دەبێتەوەو دواتر پەیوەندی نێوانیان دەمرێت. لەوانەیە ئەمە کاتێکی کەمتر یان زیاتر بخایەنێت بەڵام ئەنجامەکە حەتمییە.

بەڵام ئافرەت کاتێك هەست بە هێزو هاندان وپەیوەست بوون بەپیاوەوە دەکات، کە پیاو ڕێزی لێبگرێت و شانازی پێوەبکات وە هەرچەندە ئەو هەستە لای ئافرەت زیاتر بێت پەرۆشی وپەیوەست بوونی بە پیاوەوە زیاتر دەبێت، وەئەگەر ئافرەت هەستیکرد پیاو ڕێزی ناگرێت ولێی بێ باکە، ئەوا ئەو پەرۆشیە کەمترو کەمتر دەبێتەوە دواتریش دەبێتە هۆی مردنی پەیوەندی نێوانیان. لێرەشدا ئەنجامەکە حەتمی دەبێت.

ئەمە سروشتی غەریزیی هەردوو ڕەگەزەکەیە. وە لەڕێگەی زانینی ئەم ڕاستیە چەسپاوەوە، پیاوو ئافرەت دەتوانن بەشێوەیەك هەڵسوکەوت بکەن کە هەستی خۆشەویستی ونزیکی زیاتر لەیەکتر دروست بکات و هەستی غەمباری و نائاسوودەیی لاببات.

کاتێك پیاو ئافرەتی خۆش دەوێت:

منداڵی کوڕ لەناو کۆمەڵگادا گەورە دەبێت ولەسەر چەمك وبەهاکانی دەوروبەر پەروەردە دەبێت، جا ئەو دەوروبەرە ماڵ بێت یان دەرەوە، لەگەڵ پەروەردەبوونیش ووردە ووردە دەبێتە خاوەنی کەسایەتی، ئەو کەسایەتیەش ڕەنگدانەوەی بەهاو چەمك وئامانجە باوەکانی ئەو کۆمەڵگەو دەوروبەرەیە کە تێیدا دەژی. هەرلەو کاتەشدا لەناخیدا چەمك وبەهای (پیاوەتی) گەشە دەکات.

لەکاتێدا منداڵی کچ لەناخیدا چەمك بەهاو ئامانجەکانی مێینە گەشەدەکات. بێگومان ئەم چەمك وبەهاو ئامانجانەش لەلای منداڵ تەواو جیاوازن.

کاتێك ئەو منداڵە کوڕە گەورە دەبێت ودەگاتە تەمەنی مێردمنداڵی، لەو قۆناغەدا لەسەر ئەو بیرۆکەیە پەروەردە بووە کە دەڵێت (ژیان بریتیە لە تێکۆشانی بەردەوام و مانەوەش بۆ باشترینە). هەروەها ژیان لەلای بریتیە لە کۆمەڵێك کێشەی بەردەوام کە پێویستیان بە چارەسەر هەیە کە پێویستە لەئاستی بەرپرسیاریەتیدا بێت و بتوانێت هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەو کێشانەدا بکات و توانای چارەسەرکردنیانی هەبێت.

خۆی دەدات وبەردەوام لەژیانیدا تێدەکۆشێت. ژیان سەبارەت بە پیاو بریتییە لە هەوڵدانی بەردەوام بۆ بەدەست هینانی سەرکەتن و سەرفرازی، ئامانجە پۆزەتیڤەکان گرنگن بەلای پیاوەوە، شکست و ئازاری کەسانیتر بەلای ئەوە وە گرنگ نییە. گرنگ ئەوەیە ئەم سەر بکەوێت. هەروەها ئافرەت دەترسێت لە (پێشوازیکردن و ڕازیبوون) وە پیاو دەترسێت لە (بەخشین و پێشکەش کردن) بەخشینی پیاو بۆ ئافرەت مانای ترس دەگەیەنێت. ترسی شکست هێنان. ڕخنەی لیبگیرێت یان ڕاستی بکاتەوە یان ڕازی نەبێت. ڕەخنە گرتنی ئافرەت لەپیاو یان ڕاستکردنەوەی یان قەبوڵ نەکردنی ئەمەش ئازاری هەست و نەستی پیاو دەدات و وای لێدەکات توشی بێ هیوایی و بێ ئومێدی بکات. هۆکاری ڕاستەقینەی دروست بوونی ئەم هەستە لەلای پیاو پەیوەستە بە بیریەوە بەوەی کە بڕوای بەتوانای خۆی نییە ئەم جۆرە بیرو باوەڕە لە لای پیاوان دروست دەبن لەسەرتای لاوییاندا کاتێك هەوڵ و مانو بونیان نانرخێنرێت یان بەکەمتر لەوەی خۆیان خەملاندوویانە (نامەیەکە ئاراستەی دایکان و باوکان دەکرێت). زۆر بەی کات پیاو ئەم بیرە هەڵەیە لەگەڵ خۆی هەڵدەگرێت ئەوەی کە ترسی هەیە لە شکست هێنان. ئەو دەیەوێت ببەخشێت بەڵام لەهەمان کاتدا دەترسێت. چی بکات؟ بەزۆری وەڵامەکان ئەوەیە (نەترسێت بەواتای نەبەخشێت).

تاقی کردنەوەکان دەریان خستووە لە کاتی زیاد بوونی گرنگیدان بە کەسی بەرامبەردا ئەو هەستە -هەستی ترس- زیاد دەکات لە دەروونیدا و دواتر بەخشینی کەم دەکاتەوە. ئەگەر قەبارەی ئەم هەستە گەورە بوو ئەوا پیاو دەوەستێت لەوەی ببخەشێتە ئەو کەسەی خۆشی دەوێت!!!!

مەترسە لە هەڵە کردن:

بۆ ئەوی پیاو بزانێت چۆن دەبەخشێت زۆر ئاساییە هەڵە بکات ئێمە لە هەڵەکانی خۆمان و خەڵکانیتر دەرس وەردەگرین هەرکەسێك هەڵە نەکات فێر نابێت، وەمەترسە لە شکست هینان، شکست هێنان بنەمایە بۆ سەرکەوتن. لەبەر ئەوە پێویستە لەسەر پیاو ببەخشێت و دوور بکەوێتەوە لەو ترسانەی کەهەیەتی، هەلێکی باشە بۆ ئەوەی بتوانێت خۆش بەختی بۆ خۆی و چواردەورەکەی بهێنێتەدی. گەنجەکان خۆ بە دوور دەگرن لەو کچانەی کە خۆشیان دەوێن وپێیان سەرسام بوون لە ترسی ئەوەی نەك ڕەفزێکیان پێبدان، ئەمەش لە بڕوایەوە سەرچاوە دەگرێت کە ئەو کچە ئەم بەکسێکی بێتوانا دەبینێت و شایستەی ئەوە نییە ببێتە هاوسەری. ئەوەی هانی گەنجان دەدات بۆ داواکردنی کچان چەند ووشە و دەستە واژەیەکە

که کچەکه خۆی دەڵێت وئەو کورەش تێدەگات که ئەو کچە شایستە و هاوتای ئەوە (شکست ناهێنێت لەو کارەیدا).

پیاویش پێویستی بە خۆشەویستی هەیە:

ئافرەت بەسروشتی زۆر هەستیارە، وە هەست بە خۆشنەویستنی پیاو دەکات لەکاتێکدا دەرکەوێت بۆی که پیاو گرنگی پێنادات و داخوازی و پێویستیەکانی جێبەجێناکات. هەروەها پیاویش هەستیارە و هەست بە شکست دەکات کاتێك دەرك بە سکاڵای زۆری ئافرەت دەکات. کاتێك ئافرەت دەست بە پێشکەش کردنی سکاڵاکانی دەکات، تێبینی دەکەین پیاو ئامادەی گوێ گرتنی تێدانییە. چۆن ئەتوانێت گوی بگرێت کاتێك دەیەوێت پێچەوانەی ئەوە ببیستێ؟ دەیەوێت وەکو پاڵەوان دەربکەوێت لە جیاتی سکاڵا گوێی لە مەدحکردن بێت. ئەم سکاڵایە مانای ئەوەیە شکستی هێناوە، وە لە هەمان کاتدا جەخت لەسەر نەستی خۆی دەکاتەوە. پیاو دەترسێت ئاشکرا بێت کەسێکی بێتوانایە. ئافرەت وا هەست ناکات پیاویش پێویستی بە خۆشەویستی هەیە. خۆشەویستی هیوای پیاوان بەرز دەکاتەوە و هەست دەکات کەسێکی شیاوە و لەوانەی بتوانێت پێویستی کەسانیتریش پڕبکاتەوە، ئەمەش پاڵ بە پیاوە دەنێت بۆ ئەوەی زیاتر هەڵ و توانای خۆی بخاتە گەڕ بۆئەوەی زیاتر ببەخشێت.

سکاڵای ئافرەت مانای شکستی پیاوە:

کاتێك منداڵ لە نێوان ماڵێکدا گەورە دەبێت کە پەیوەندی نێوان ژن و مێرد لەسەر بنەمای رێزو خۆشەویستی بنیاد نرابێت، لە ماڵێکدا کە باوك سەرکەوتوو بێت لە ژیانی هاوسەریدا لەگەڵ دایکیدا، لە کاتێکدا کە گەورە دەبێت و دەچێتە نێو ژیانی هاوسەرییەوە زۆر بڕوای بەخۆی دەبێت هیچ ناترسێت. بەڵێ ناترسی، بەڵکو سوودی لە ژیانی ڕۆژانەی خۆی بینیووە و فێر بووە کە چۆن ڕێز لە ئافرەت بگرێت هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکات. هەروەها دەزانێت ئەگەر سەرکەوتوو نەبێت لە بەدیهێنانی هەندێك لەداواکاریەکانی خێزانەکەی بەردەوام خۆشی دەوێت هۆکاری ئەمەش ئەوەیە هەوڵی داوە شیاوبێت بۆ ئەو خۆشەویستیە. دەزانێت کە هیچ مرۆڤێك بێ هەڵە نییە بەڵکو هەڵەکانی باوکی لەسەردەمی لاویدا بەچاوی خۆی بینی بووله هەمان کاتدا دایکی میهرەبانی خۆی بینی بوو کە چۆن چاوپۆشی لەو هەڵانە دەکرد. لەبەر ئەوە هاوسەرەکەی ڕێزی لێدەگرێت و خۆشی دەوێت چونکە هەوڵی زۆری داوە جا سەرکەوتوو بێت یان شکستی هێنا بێت بۆ خۆش بەختی ئەوان. زۆرێك لە پیاوان لەسەردەمی لاوییاندا پێشەنگێکی سەرکەوتوو نین. ئەو پێشەنگەی کە هەوڵدەدات

نمایشی گەورە بوونی خۆی بکات، لەبەرئەوە ناسینی ئافرەتان و خۆشەویستییان و پاشانیش مارەکردنیان و پێکهێنانی خێزان و چونە ژێر باری مەسئولیەت کارێکی ئاسان نییە، دەتوانین ئەمە بشوبهێنینە لێخوری باڵە فرێك کە مەشقی باشی نەکردبێت. لەوانەیە ئەو لێخوڕە باڵە فرەکە بباتە ئاسمان بەڵام ناتوانێت گرێنتی مانەوەی بکات، ئەگەر ئەو باڵە فرە تووشی بارودۆخێکی نا لەباری ئاووهەوا هات ئەوا ڕزگارکردنی باڵە فڕەکە کارێکی ئاسان نابێت بۆی.

بەشی پێنجەم

جیاوازی شێوازی ئاخاوتنی پیاوو ئافرەت

هەڵە تێگەیشتن:

دەگەیت بە کەسێك بۆ یەکەم جار وەك ئەوەی کە ماوەیەکی دوور و درێژە یەکتریتان ناسی بێت. کاروو بارەکان تێدەپەڕن بە باشترین شێوە، هەردووکتان لە یەکتری تێدەگەن و یەکتریتان خۆش دەوێت. لەهەمان کاتدا پێدەکەنن و گفتوگۆکانتان بە شێوەیەکی باش بەڕێوە دەچێت هەست بەو پەری خۆش بەختی دەکەن. وە هەندی جار دەگەیت بە کەسانێتر کەچی هەمان هەستت نییە، هەوڵ دەدەیت بەڕێز و ئەدەبەوە قسە بکەی بۆ ئەوەی لایەنی بەرامبەر خراپ لێت تێنەگات، بەڵام بە پێچەوانەوە شتەکان ڕوو دەدەن و بێدەنگی باڵی بەسەر هەردوولادا دەکێشێت، ئەگەر کەسێکتان هەوڵیدا قسە لەبابەتێك بکات ئەوا لایەنەکەی تر هەست بەناخۆشی و بێتاقەتی دەکات، قسەکان پچڕپچڕ دەبن، گەر کەسێکتان نوکتەیەکی خۆش و شیاوی لابێت ئەوا لایەنەکەی تربە هەڵە لێی تێدەگات و لێکدانەوەیەکی خراپی دەبێت و بە کۆتاییەکەی ناخۆش یەکتر بینینەکە تەواو دەبێت. هەریەکە لە ئێمە لە ژیاتی ڕۆژانەیدا قسەدەکات، قسە دەکەین لەگەڵ ئەندامانی خێزان و هاڕێیان و خزمان و لە شوێنی کارەکانمان. دەگەین بە خەڵکانی تر و قسە دەکەین، هەندی جار گفتوگۆکان باش تێدەپەڕن و ئەنجامی باشیان دەبێت. وە هەندی جار گفتوگۆکان بە پێچەوانەوە دەبێت هەوڵدەدەیت یارمەتی کەسیکیتر بدەیت بەڵام ئەو بە هەڵە لێت تێدەگات و وادەزانێت تۆ دەتەوێت بابەتەکە تێك بدەیت. هەوڵ دەدەیت مجامەلەیان بکەی کەچی کەسانێتر وا تێدەگەن گاڵتەیان پێدەکەی یان پێیان ڕادەبوێریت. کاتێك بێدەنگ دەبیت و ڕێزی خۆت دەگریت کەسانێتر وا تێدەگەن کە تۆ سارد و سڕی و خۆت بە گەورە دەزانی. کاتێك دەتەوێت کەمێك گاڵتە بکەیت و بزە بخەیتەسەر لێوانیان وا تێدەگەن کە تۆ کەسێکی سووك و بێڕیز و سەرسەری و قۆشمەچیت.

کاتێك قسە دەکەین خەڵکان لەمەبەستەکەمان دەگەن یاخود لە ناوەڕۆکی مەبەستەکانمان ناگەن، یان تەفسیرێکی هەڵەی بۆدەکەن، وە ئاشکرایە هەڵوێستی ئەوان بە گوێرەی تێگەشتنەکانیان دەبێت بۆ قسەکانمان. ئەم جۆرە کارو کردارە ئاسان دەبێت و دەتوانین هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکەین، بەڵام کێشەی گەورە ئاخاوتنەکانمانە لەماڵەوە لەگەڵ هاوسەرکانماندا کە زۆربەی کات پێکەوەین و هەر هەڵە و تێگەیشتنێك دەبێتە هۆی دروست بوونی کێشەیەکی گەورە، ئەم کێشەیەش کێشەیەکی گەورەتری لێدەکەوێتەوە. (ڕەیحانە) کە هاوسەری (حەسان) بوو بۆ ماوەی پێنج ساڵ دانیشت و بیری لە گرنگترین ڕووداوەکانی ژیانی خۆی دەکردەوە، ڕووداوە خۆش و ناخۆشەکان، ئەوەی لە ماوەی ئەو پێنج ساڵەدا

ڕووی دابوو، زۆر ڕووداوی بیرکەوتەوە، بەڵام ئەوەی کە بیری کەوتەوە ئەو ڕووداوە ناخۆش و ئازاربەخشەبوو کەهۆکارو کاریگەرییەکی زۆری هەبوو لەڕەوتی ژیانی ئەو، دووسەرئەنجام بوو بە هۆی جیابوونەوەی ئەو ژن و مێردە. ڕەیحانە بیری کردەوە ڕۆژێکیان کاتێك حەسان لە باخچەی ماڵەوە دانیشت بوو و خەریکی خوێندنەوەی کتێبێك بوو لێی پرسی:

ڕەیحانە: چ دەڵێیت حەسان ئەمڕۆ بڕۆینە سەردانی ماڵی فاتمەی خوشکم؟

حەسان: (بەبی ئەوەی سەری لەسەر کتێبەکەی بەرز بکاتەوە)!!! چاکە.

ڕەیحانە: (وەڵامی حەسان سەربارەت بە ڕەیحان جێگەی باوەڕ نەبوو، وە هەڵوێستەکەی بەویستی ئەو نەبوو، لەبەر ئەوە پرسیارەکەی دووبارە کردەوە و ووتی: ئایا بەڕاستی دەتەوی بڕۆین؟

حەسان: (بەبێ ئەوەی هیچ لە بابەتەکە بگۆڕێت حەسان وەڵامی دایەوە بەبێتاقەتی یەوە)، پێم ووتی بەڵی.

ڕەیحان: (پاش ماوەیەك کەزۆری نەخایاند) ئەگەرئارەزووت لێنییە هیچ پێویست نییە بڕۆین.

حەسان: (زۆر تووڕە بوو) زۆر باش دەزانم دەتەوێت بمنێریت بۆ نەخۆشخانەی دەروونی، گەورەترین هەڵەی کە لە ژیانمدا کردم ئەو بوو کە تۆم مارەکرد! تۆم کرد بە هاوشەری خۆم! بیر لەو بابەتەکە ناکەیتەوە و هەرلە خۆتەوە بڕیاری خۆت دەدەیت پێشئەوەی ئەم بڕیارە هیچ و پوچە بدەی!!

ڕەیحانە سەری سوڕما لە وەڵامی توندی هاوسەرکەی کە هیچ پێویستی نەدەکرد بەو شێوەیە وەڵامی بداتەوە. سەبارەت بە ڕەیحانە و دووبارە کردنەوەی پرسیارەکەی تەنها مەبەستی ئەوە بوو کە ئایا حەسان دەیەوێت ئەمڕۆ بڕۆن ئامادەیە بۆ وەڵام دانەوەی ئەو داخوازییەی هاوسەرەکەی سەبارەت بە حەسان دووبارە کردنەوەی پرسیارەکە لەو لۆژیکەوە بوو کە ئەو کەسێکی دوو دڵی بێ بڕیارە و باوەڕی بە ووتەکانی خۆی نییە.

دوو زمانی جیاواز:

هەریەکە لە پیاوو ئافرەت دەڕواننە کاروبارەکانی ژیان و ڕووداوەکانی لە ڕووی بە چاك زانین و ئەو جیاوازییەی هەریەکێك لەوان بە شێوەیەکی تەواو جیاواز دەڕواننە هەمان بابەت، بەزۆر هەریەکێك لەوان بیرو بۆچونێکی جیاوازی تایبەت بە خۆی هەیە کە تەواو جیاوازە لەوەکەی تریان.

لە هەموو دەوڵەتانی دونیا خەڵکی بە یەك زمان قسە دەکەن، پیاوو ئافرەت بەڵام شێوازی قسەکردن لەلای پیاو جیاوازە لە ئافرەت. ئەمە سەرەڕای ئەوەی شێوازی هەردووکیان

لە ڕابردوودا. کاتێك ئافرەت قسە دەکات شێوازی تایبەتی خۆی بەکاردێنێت وەکو شێوازە تفزیل و موبالەغە و مجاز و استعارە، ئەمانەش پیاو ناتوانێت بە ئاسانی لێیان تێ بگات لەبەر ئەوە دەبینین وەڵامی پیاو لەبەرامبەر ئەو شێوازەدا خراپ یان گەورەتر لەو ووشانەی ئافرەت دەردەکەوێت. بۆ ڕونکردنەوەی ئەوە لایەنە شاراوەیە، هەندێك نمونە دێنینەوە بۆ ڕوونکردنەوەی مەبەستەکەمان و خراپ تێگەیشتنی پیاوو ئافرەت لە یەکتری.

ئەوەی کە ئافرەت دەیڵێت:

1-ئێمە هەمیشە لەماڵەوەین و هەرگیز لە ماڵ دەرناچین.

2-هەموو کەس لە بسری کردووم.

3-من زۆر ماندووم و ناتوانم هیچ کارێك بکەم.

4-من دەمەوێت هەموو شتێکم لە بیر بچێت.

5-ماڵەکە تێکچووە و هیچی بەسەر هیچەوە نەماوە.

6-هیچ کەسێك گوی بۆ ئەوە ناگرێت دەیڵێم.

7-هەموو شتەکان پێچەوانە دەڕۆن.

8-تۆ ئیتر منت خۆش ناوێت.

9-ئێمە بەردەوام پەلە لە کارەکانمان دەکەبین.

10-دەمەوێت هەست بە خۆشەویستی و سۆزت بکەم بەرامبەرم.

تێگەیشتنی پیاو وەڵامەکانی:

1- ئەوە درۆیە هەفتەی پێشوو چوینە دەرەوە.

2- من دڵنیام لەوەی کە کەسێك ئاگای لێتە.

3- ئەمە درۆ و دەلەسەیە و تۆ لەجێگەدا نەکەوتوی.

4- ئەگەر کارەکەتم خۆش ناوێت ئەوا پێویستە دەست لەکارکێشانەوەی خۆتم پێشکەش بکەی.

5- هەمووکات بەم شێوەیە نەبووە.

6- من ئێستا گوێم لێتە.

7- ئایا مەبەستت ئەوەیە من بەرپرسم لەوانە؟

8- بەڵی خۆشم دەوێت، ئەمە هۆکاری مانەوەمە لەگەڵت.

9- هەرگیز، هەفتەری ڕابردوو لەماڵ دەرنەچووین و لەو پەڕی خۆشبەختیدا بووین.

10- ئایا مەبەستت ئەوەیە کە هەست و سۆزم مردوون؟!

بەڵام پیاو بەهۆی سروشتی تەرکیزیەکەیەوە بەتەواوەتی پێچەوانە هەڵسوکەوت دەکات، پیاو بەتەنها بیردەکاتەوە و پاشان بڕیاری خۆی دەدات. وەهەندی جار هەڵدەسێت بە خستنە رووی ئەم بۆچونە لەلای کەسانیتر لە پێناوی ئەوەی گفتوگۆی لەسەر بکات لەگەڵیاندا، دوای گفتوگۆ کردن یان لەسەر بۆچونی خۆی بەردەوام دەبێت یان دەیگۆڕێت. پیاو یەکەم جار بڕیار دەدات و دواتر لەگەڵ کەسانیتر گفتوگۆی لەسەر دەکات. ئەم گفتوگۆ کردنە گرنگە سەبارەت بە پیاو هەندی جار وای لێدەکات بڕیاری خۆی بگۆڕێت. بەڵام ئافرەت گفتوگۆ دەکات لەگەڵ کەسانیتر پاشان بڕیار دەدات. بەبێ تێگەیشتی ئەم جیاوازییەی بڕیاردان کێشەکان ئاستەنگ دەردەکەون. بەڵی، ئەو پیاوەی کەبڕیارێك دەدات و ئاراستەی هاوسەرەکەی خۆی دەکات بۆ وەرگرتنی ڕاو بۆچوونی ئەوە، لە ناکاودا دەیبینین ئافرەتەکە تووڕە دەبێت و گومان دەکات کە پیاوەکەی بایەخی بۆ خۆی و بیر و سۆزی ئەو دانەناوە و ئەمەش بڕیاری کۆتاییەتی. کێشەکە لێرەدا ئەوەیە کە پیاو مەبەستی ئەوەی نەبووە کە خێزانەکەی والێی تێگەیشتووە و بەڵگەش لەسەر ئەم ڕاستییە ئەوەیە پیاوەکە ویستی گفتوگۆی لەگەڵ بکات و ڕاو سەرنجی هاوسەرەکەی وەربگرێت، ئەگەر چی هەر بۆچونێکی جیاوازی هەبێت ئەو ئامادەبوو گوێی لێبگرێت گفتوگۆی لەگەڵ بکات. ئامادە بوو هەتا بۆ گۆڕینی بڕیارەکەی خۆی ئەگەر بیرو بۆچونی هاوسەرەکەی ڕاست تربوو. چی ڕوو دەدات کاتێك ئافرەت توشی هەڵوێستێکی لەمجۆرە دەبێت، ئەوگومانی وایە کەپیاوەکەی پشتگوێی خستووە لەبەرئەوە ئازاری پێدەگات و نارەحەت دەبێت هیچ بۆچونێکی خۆی نالێت. چ سوودێك لە بۆچونی هاوسەرەکەیدا هەیە کاتێك پیاو بڕیاری خۆی دابێت؟! ئەمە تێڕوانینی ئافرەتە. هەندی جار پیاو پێشنیاردەکات و دەڵێت: بڕوام وایە پێویستمان بە وەرگرتنی مۆڵەت هەیە بۆ ماوەی مانگێك بۆ ئەوەی بچینە یەکێك لەسەیرانگاکانی ناوچەکە بەمەبەستی بەسەربردنی کاتێکی خۆش دوور لە دوو دڵی و تووڕە بوونی دەروونی. ئافرەت گوێ بیستی ئەمە دەبێت و سەرسام دەبێت، چی بەسەر ئەو پیاوەدا هاتووە؟ گرنگی بە هەست و سۆزەکانی نادات و بیری لەوە نەکردووەتەوە کە ڕاو بۆچوونی وەربگرێت. ئایا ئەویش کەسێکی زیندوو نییە لەوماڵەدا دەژی؟ ئایا ماف نییە ڕای خۆی بڵی؟ بۆچی پیاو پرسیاری لێ نەکات؟ ئەمە تێگەیشتن و بیری ئافرەتە. سەبارەت بە پیاو هەرگیز مەبەستی ئەمە نەبووە بەڵکو ئەو باوەڕی وابووە کەئەم بیرە ئاراستەی هاوسەرەکەی بکات بۆ وەرگرتنی ڕاو بیرو بۆچوونی ئەوو چاوەڕوانی وەڵامی خانمی هاوسەری دەکات. بەڵی پیاو چاوەڕوانی وەڵامی هاوسەرەکەیەتی. ئەو وەڵامەی کە کێش و قەبارەیەکی گەورەی هەیە لەلای پیاو. لێرەدا

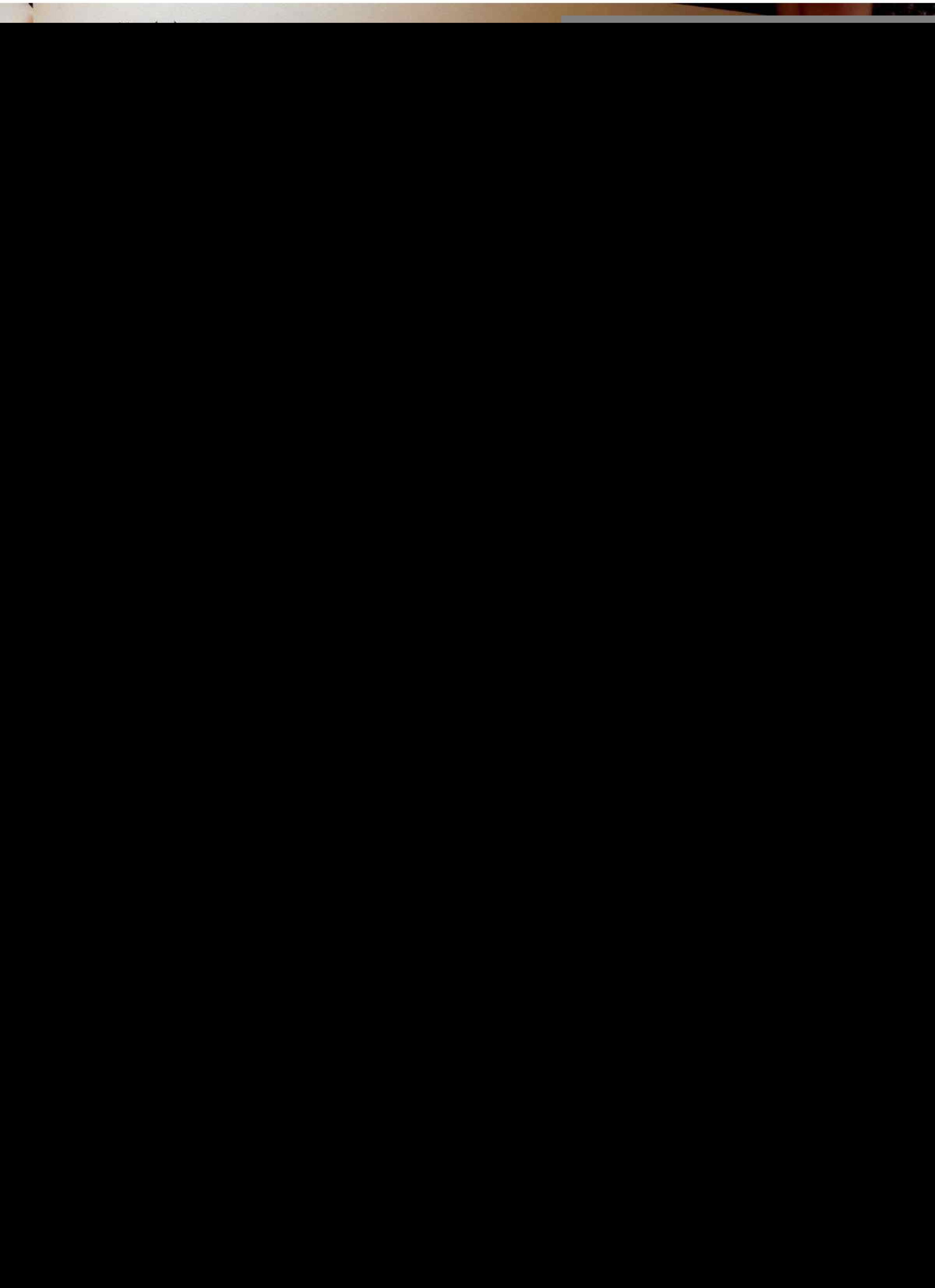
کاتێك ئافرەت بێدەنگی هەڵدەبژێرێت وە وەڵامی پیاو ناداتەوە (لە بێتاقەتی و تووڕەییدا) پیاو باوەڕی وایە کە بێدەنگی ئافرەت مانای ڕازی بونیەتی. نازانێت بێدەنگی ئافرەت هیچ نییە جگە لە هەوڵێك بۆ گێڕانەوی بیر و هۆشی خۆی کە لە دەستی داوە لە کاتی بیستنی ئەو ڕاچڵەکینەدا، ڕاچڵەکینێکی خۆپەرستانە و دیکتاتۆرانەی پیاو کەخۆی لە بڕیاردانی لەم جۆرەدا دەبینێتەوە بە دوور لە ئافرەت. ئەوەی کە ئەو خانمە لە پیاوی بیست بوو (بەڕاستی بریارم دابووە کە مۆڵەتی چەند ڕۆژێك وەربگرین لە فلانە مانگدا بەمەبەستی گەشت کردن بۆ یەکێك لە هاوینە هەوارەکان.... بۆ چونی تۆم بەلاوە گرنگ نییە. من بڕیاری ئەوەم داوە بواری گفتوگۆکردنی نەماوە ئەوەی لەسەر تۆیە جێبەجێکردن و گوی ڕایەڵییە و مل کەچ کردنە بۆ ئەوەی من دەیڵێم. ئەگەر تۆ بۆچونیکیترت هەیە باشتروایە نەی ڵێت لەبەر ئەوەی بۆ من بایەخی نییە). پیاوی فەقیر ئەمەی نەووت بوو، بەڵام ئافرەت بە سروشتی ئافرەتانەی خۆی بەو شێوەیە لێی حاڵی بووبوو. گومانی تێدانییە کە هەندی لە ئافرەتان لە مەبەستی ڕاستەقینەی پیاو تێدەگەن، بەڵام زۆرینەی ئافرەتان لەوەتێناگەن، لەبەرئەوە وەڵامیان تووڕەیی یان بێدەنگی دەبێت لەترسی تووڕە بوونی پیاو وەڵامە توند و تیژەکانی. زۆربەی خانمان ناتوانن تێبینی لایەنە چاکەکانی پیاو بکەن هۆکاری ئەمەش تێ نەگەیشتنی خانمانە لە هەندی کاروبار کە پێچەوانەی مەبەستی پیاوە. ئەو تێگەیشتنەی هەندێ جار پاڵیان پێوە دەنێت بۆ نارەزاییەکی توندو تیژ کە هاوکاتە لەگەڵ شەڕە قسەو پێك هەڵپژان.

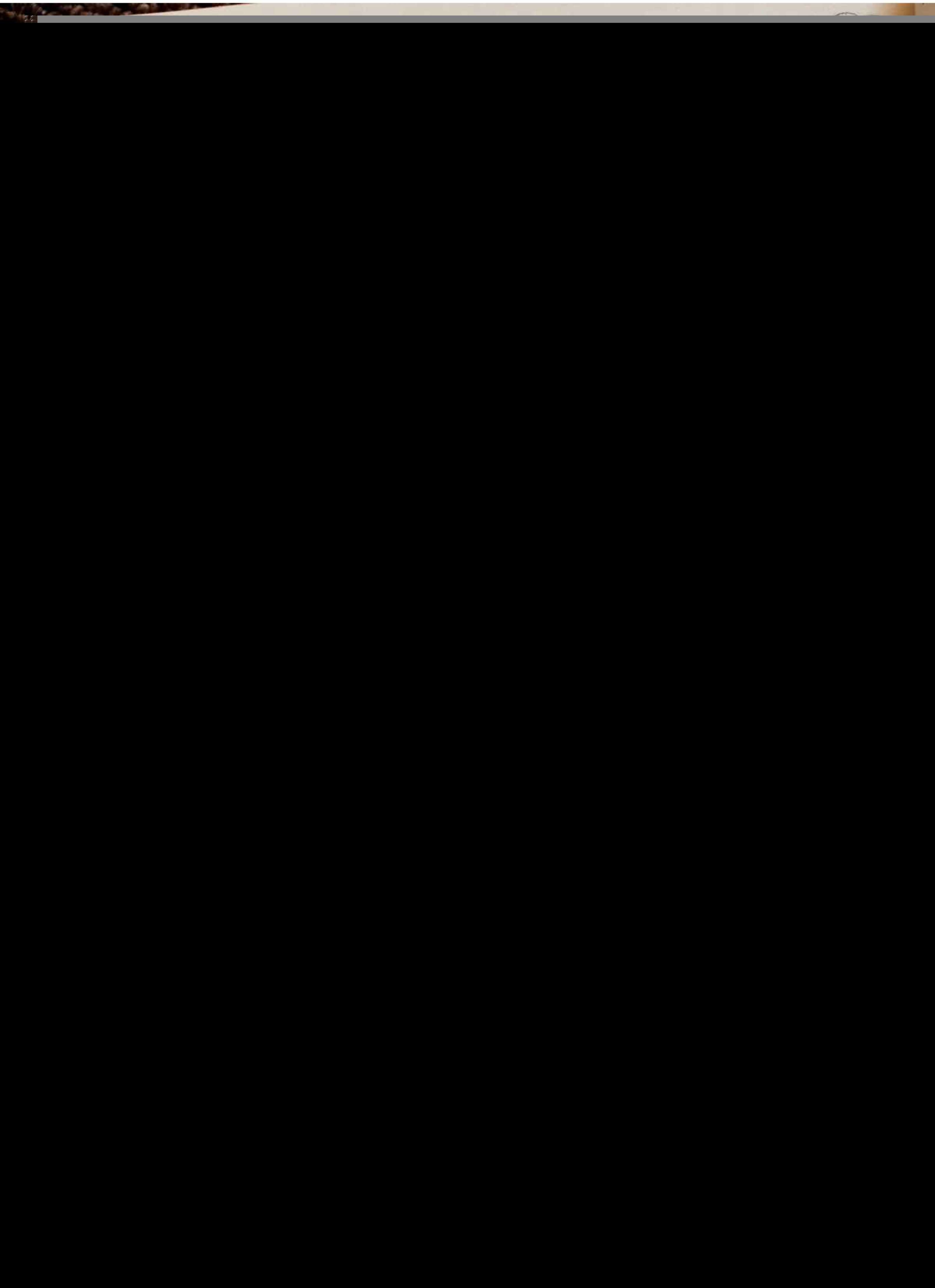
کاتێك پیاو هەست بە وەڵامی نێگەتیڤانەی ئافرەت دەکات لەلای خۆیەوە بەرگری لەخۆی دەکات لەڕێگە بەربەرەکانێکردنی ئافرەت و دەنگ بەرز کردنەوەو کێشەیەکی تازە کە هیچ پێوست نەبوو ڕوودەدات. ئەمە ڕوودەدات کاتێك پیاو بڕیارێك دەدات، با هەوڵ بدەین لەم بابەتە بڕوانین لە گۆشە نیگایەکی ترەوە، گۆشە نیگای بریاری ئافرەت کە پیاو بێ توانا بووە لە تێگەیشتنیدا لە بڕیارەکانی خانماندا. تووڕە بوونی زۆری پیاو بەهۆی شێوازی دیموکراتیانەی ئافرەتەوەیە چونکە خانمان بۆ بە ئەنجام گەیاندنی بڕیارەکانیان پێویستیان بە شێوازی دیموکراتیانە هەیە ئەم شێوازە سەبارەت بە پیاو دوور و درێژە و بڕیارەکان دوا دەخات. ئافرەت پێش ئەوەی بڕیار بدات هەوڵ دەدات ورد ببێتەوەو زۆر ترین زانیاری بە دەست بهێنێت ئەمەش وا لە پیاو دەکات کە گومان لە ئافرەت بکات کە کەسێکی نەزانە یان زانیاری نییە. لە کاتێکدا ڕاستی بابەتەکە ئەوەیە ئافرەت بەسروشتی ئافرەتانەی تایبەتی خۆی هەوڵ دەدات بچێتە کرۆکی بابەتەکەوە بۆ ئەوەی لە بەرامبەر هەموو ئەگەرەکان بوەستێتەوە پێش ئەوەی بڕیار بدات. با پێکەوە تەماشای ئەم نمونەیە بکەین:

ڕۆژێکیان زیاء بە هاوسەرەکەی خۆی نەهلەی گوت: (ڕۆژی پێنج شەمەی داهاتوو پێشەنگای کتێبی نێو دەولەتی دەکرێتەوە باوەڕم وایە ئەوە هەلێکی باش دەبێت بڕۆین بۆ ئەوێ بۆ ئاگاداربوون لەسەر تازەترین کتێب). نەهلەی هاوسەری وەلامی دایەوە و ووتی: (نازانم). من بیر لەو بابەتە ناکامەوە. (نازانم) ئەم دەستەواژەی ئەو ووتی هەوڵێکی نەهلە بوو بۆ تێگەیشتن لە کرۆکی بابەتەکە، هەروەها هەوڵێکی ئەو بوو بۆ پەیوەست کردنی کاروباری ڕۆژانەیتر بەوسەردانەوە و پاشان ڕای خۆی بلی و وەلامی بداتەوە. پیاو لە ووشەی (نازانم) وا تێدەگات ئەمە ڕەتکردنەوەی ئافرەتە بۆ پێشنیارەکەی. گومان دەکات کە خێزانەکەی پێشنیارەکەی ڕەتکردبێتەوەو لەناخی خۆیدا دەڵێت: (من ڕقم لەوەیە. ئەوە کردارێکی لەسەر خۆیە. ئەگەر ئارەزووی هاتنی نییە بۆچی بە ڕاشکاوی بۆچوونی خۆی ناڵێت؟ بەڕاستی ئەو ئافرەتێکی موسەیتەرە). ئەی خوێنەری خۆشەویست و بەڕێز لە پێناوی نەهێشتنی ئەم جۆرە هەڵوێستانەی کە لە ژیانی ڕۆژنەی هاوسەرێتیماندا بەزۆری ڕوودەدەن خانمان دەتوانن بڵێن: (بڕوام وایە ئەوە بیرێکی باشە بەڵام من پێویستیم بە ماوەیەک هەیە بۆ ئەوەی بە باشی بیر لەو بابەتە بکەمەوە و من بەڕاستی سەبر و لێبوردەی تو دەنرخێنم). ئەم وەلامانە هەموویان یارمەتی پیاو دەدەن کە زیاتر لێبووردە بێت و دوور بکەوێتەوە لە کێشە و گیروگرفت.

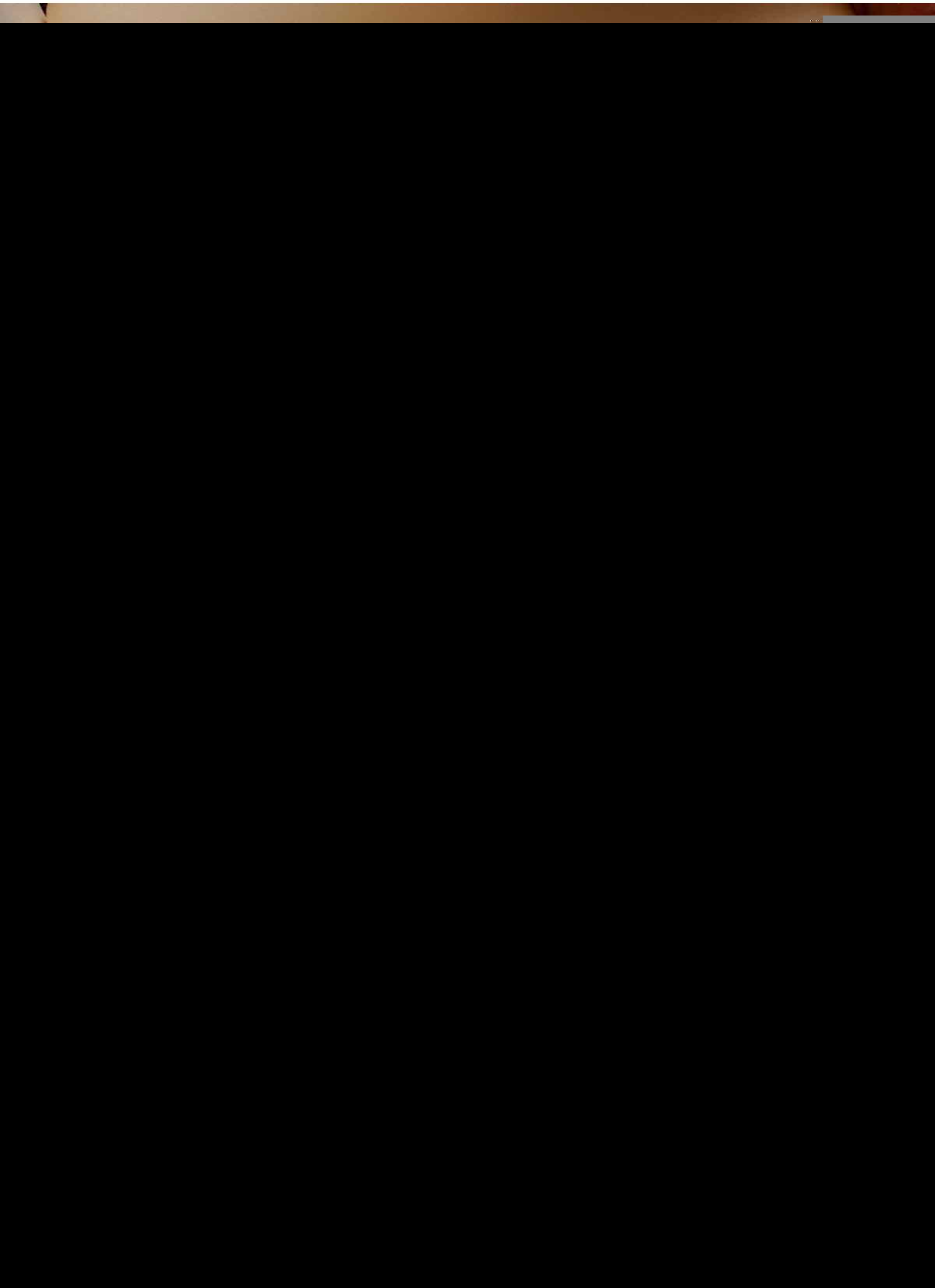
سکاڵای سەرەکی خانمان لەوەیە کە پیاو گوی بۆ قسەکانیان ناگرێت:

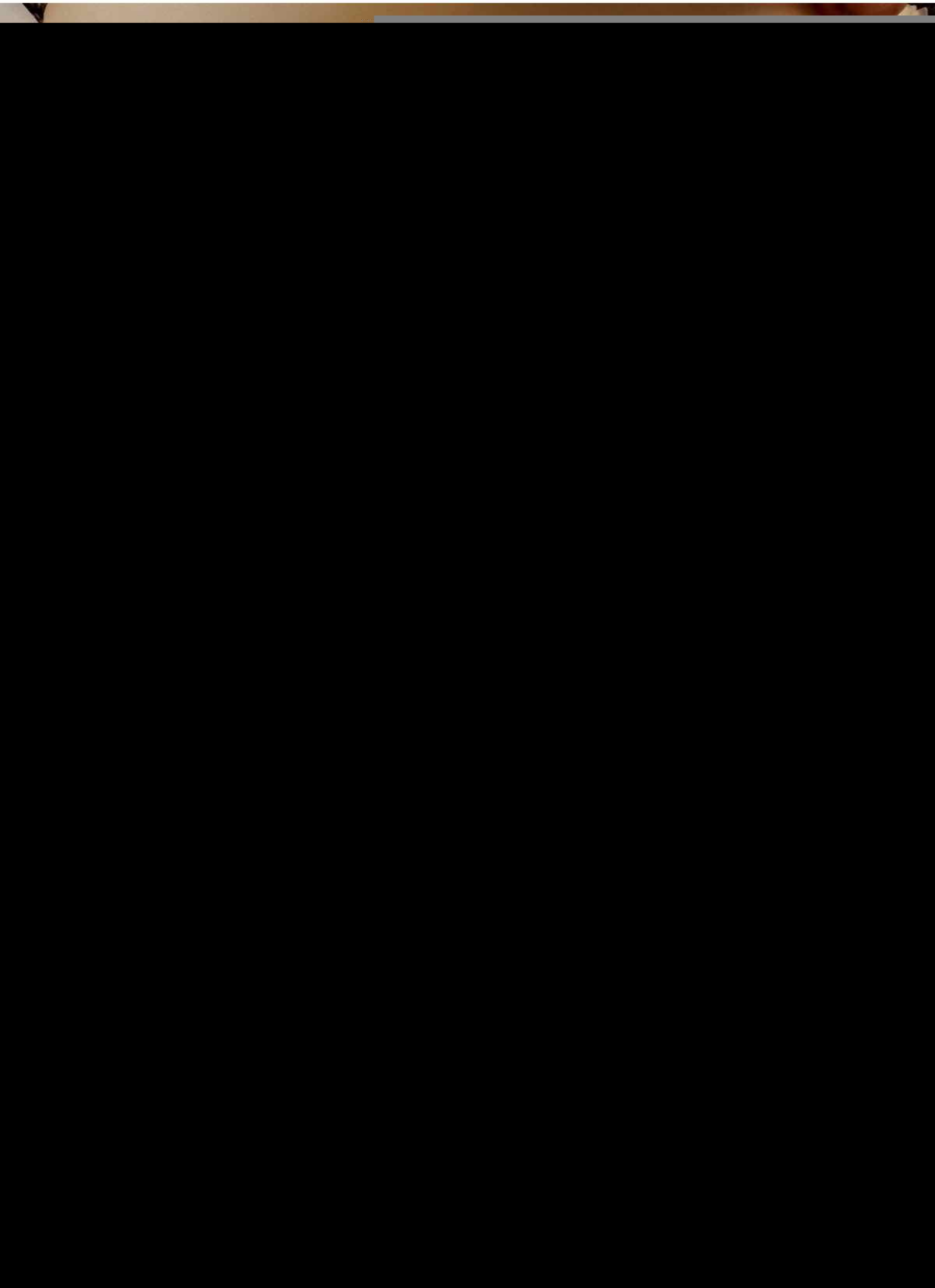
کاتێك ئافرەت بە پیاو دەڵێت (هەست دەکەم کە تۆ گوی لە من ناگریت)، پیاو وای لێتی دەگات کە ئافرەت بە کەسێکی گوی نەگر وەسفی دەکات و لە کاتێکدا گوێی لە هەموو قسەکانی بووە و ئامادەیە بۆی دووبارە بکاتەوە. ئافرەت لەم قسانەوە وا تێ دەگات کە پیاو لە مانای گشتی قسەکانی و هەست و سۆزی ئەوتێنەگەشتووە. ئەگەر پیاوان بەڕاستی لە قسەکانی خانمان بگەن ئەوا ئاستی کێشەو ناکۆکیەکانی نێوانیان کەم دەبێتەوە، پیاو زیاتر بابەتیانە و پیاودا لە ئەنجامی بەهەڵە لەیەك تێگەیشتنیانەوەیە، لەبەر ئەوە باشتر وایە هەردووکیان دووبارە بیر بکەنەوە لەوەی کە بیستویانە بۆ ئەوەی هەریەکەیان بەباشی لە قسە و ماناکانی ئەوەی تریان هەم ئاهەنگ دەبێت لەگەڵ ئافرەت دا. زۆر بەی ئەو ناکۆکیانەی دروست دەبێت لە نێوان ژن و بگەن زۆر جار وا ڕوودەدات ئەوەی ئافرەت دەیڵێت پیاودەیبیستی بە شێوازی خۆی لێی تێ دەگات پاشان بڕیاریش لەسەر ئەو تێ گەیشتنە دەدات و ئافرەت سەرسام دەبێت لەم هەڵوسووکەوتەی پیاو، ئەوەی ئافرەت مەبەستی بوو بە تەواوی جیاوازە لەوەی پیاو تێگەیشت بوو لەبەر ئەوە هەڵسوکەوتەکانی هیچ دادپەروەری و ژیرییەکی تێدانەبوو.

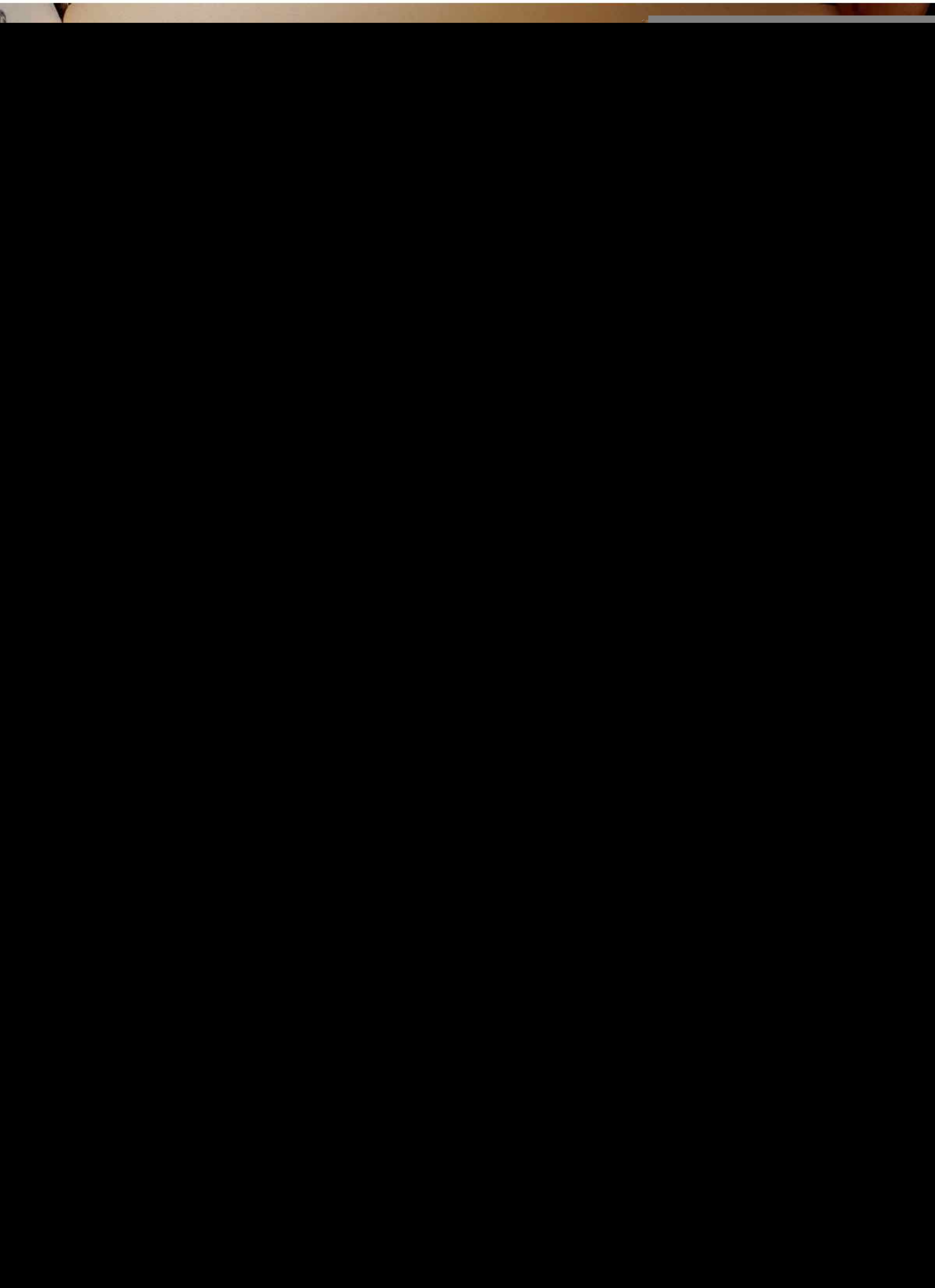












خۆیەوە ئافرەت دەتوانێت لەلای خۆیەوە گۆڕانێكی سادە بكات لە خۆیدا، هەروەها ئەم گۆڕانكارییە دیسان دووریان دەخاتەوە لە زۆر كێشە و گرفت.

لە حاڵەتێك پیاو دەچێتە نێو كەسێتی خۆیەوە و لە ناكاو لە قسە كردن دەوەستێت، ئافرەت دەتوانێت لەو كاتەدا لەوە بگات كە بێدەنگی پیاو مانای كەم و كوڕی و هەڵەی ئەو نییە لێی و بەرپرس نییە. ئەوە سروشتی پیاوە و هیچ ئەنجامێكی نەگەتیڤانەی نییە كە كاریگەری هەبێت لەسەر ئەوو خێزانەكەی، ئەركی سەرشانیەتی وەكو هاوسەری پیاوەكەی كە یارمەتی بدات و ڕزگاری بكات لەو بارودۆخەی كە تێیدایە بە شێوازێكی دروست وە بەو شێوازەی خودی خۆی نا كە بەكاری دێنی لەگەڵ ئافرەتانی تری هاوڕێدا. ئەی ئافرەتی بەڕێز گەر بەم گۆڕانكارییە ساكارە هەستای ئەوا زۆر پیاوەكەت دڵخۆش دەكەی و خۆشەویستی تۆ لای ئەو زیاد دەكات، هەروەها خودی خۆت و خێزانەكەت لە زۆر كێشە بە دوور دەگریت.

دوور كەوتنەوە لە تۆمەتبار كردن:

یەكێك لە گرفتەكانی پیاو ئەوەیە تێناگات لە (حاڵەتی تووڕە بوون لەلای ئافرەت) كاتێك ئافرەت تووڕە دەبێت دەست بە قسەكردن و سكاڵا دەكات، سكاڵا لەیەك شت ناكات یان لە كارێكی دیاری كراو بەڵكو قسەلەكۆمەڵێك كێشە و گرفت دەكات كە بەسەرخۆی خێزانەكەیدا هاتووە لەو كاتەدا و دواتر دەست بە قسە كردن دەكات سەبارەت بەو كێشانەی كە ڕوویداوە لە ڕابردوودا پاشان دەم لەو كێشانە دەكوتێت كە پێشبینی ڕوودانی دەكات لە داهاتوودا وە ئافرەت لەم سكاڵانەی ناوەستێتەوە بە خوایشتی خۆی. بەڵی پێویستی بە هۆكارێكی دەرەكی هەیە بۆ وەستانی لەو سكاڵانەی كە هەیەتی! نەگبەتی لەوەدایە كاتێك پیاو گوێی لە هەموو ئەم سكاڵانەی ئافرەتی تووڕەیە و ئەوەی لێتێدەگات كە ئافرەت هەوڵ دەدات هەمووی ئەو كێشە و گرفتانەی كە ڕوویداوە بخاتە ئەستۆی ئەم.

بەڵی وا هەست دەكات كە لۆمەی پیاوەكەی بكات لە هەموو ئەو شتانەی ڕوویداوە. وە لەو گرفتانەی كە ڕوودەدەن لە داهاتوودا. سەرەنجامی ئەم هەڵوێستە چییە؟ بریتییە لە دروست بوونی تەقینەوەی ناخی پیاو بێدەنگ نەبوونی، پیاو دەست بە قسەكردن دەكات و هەوڵدەدات بەرگری لە خۆی بكات، بەڵی لەوبارووودۆخەدا پێویستە كە كەسێتی خۆی پاكژ بكاتەوە لەو تۆمەتانەی خراونەتە پاڵی بە ناڕەوا، دواتر پێویستی بەوە هەیە دژە هێرشێك ئەنجام بدات، هێرشێك هەوڵدەدات نەفسی خۆی پاكژ بكاتەوە لەو تۆمەتانەی ئافرەت، دواتر ئافرەت تۆمەتبار بكات ئەمەش بە هێرش كردنە سەری و بەوە تۆمەتباری بكات كە حەزی لە

دروست کردنی کێشەو گیروگرفتەو هەوڵدەدات هیواکانی تێکبدات و بینێرێتە نەخۆشخانەی شێتەکان ئەمەش قورساییەکی گەورەیە لەسەری ولە بارودۆخێکی لەم جۆرەدا دوور بێت لە ئافرەت باشترە بۆ تەندروستی و خودی خۆی.

ئەگەر پیاو بزانێت کە ئافرەتی تووڕە بوو بە سروشتی خۆی ناتوانێت سەیتەرە لە سەر خۆی بکات بەڵکو پێویستی بە هاوکاری کردنی کەسانێتر هەیە بە تایبەتی کەسە نزیکەکانی خۆی لەو کاتەدا. بەڵی هەوڵدەدات کەسانیتر بەشداری لە هەست و سۆزیدا بکات لە ڕێگەی قسەکردنەوە کاتێك هەوڵدەدات کەسانیتر بەشداری پێبکات لە کێشەکەیدا. هەرگیز مەبەستی ئەوە نییە لۆمەی ئەوانە بکات کە بەشداری دەکەن لە هەست و سۆزیدا سەبارە بەو کێشەیەی کە هەیەتی. ئەوە تەنها بەشدارییەکی هەستە نە کەمتر و نە زیاتر.

لە تێگەیشتمان بۆ جیاوازی نێوان پیاوو ئافرەت لەم بوارەدا، لێرەدا ئافرەت سکاڵا دەکات بە دەنگێکی بەرز و بیستراو بەڵکو دەتوانێت لە بری ئەوە هەندێ گۆڕنکاری ئەنجام بدات. بۆ ئەوەی پیاو هەست نەکات کە ئافرەت دەیەوێت لۆمەی بکات لەوەی کە ڕووی داوە لە کۆتای (شۆڕشەکە)ی لەو سکاڵانەی دەتوانێت هەندێ دەستەواژە بڵێت، دەستەواژەیەك کەوا لە پیاو بگەیەنێت کە ئەو ئامانج نییە لە قسەکانیدا، ئافرەت ئەتوانی بڵێت (من بەڕاستی خۆشحاڵم کە ئەتوانم لەگەڵت قسە بکەم سەرەڕای بونی هەموو ئەم کێشانە) یان (قسە کردنت لە کێشەکان عەسابم هێور دەکاتەوە حەوانەوەم پێدەبەخشێت) یان (باشە، ئێستاکە باسی هەموو ئەو کێشانەت کرد هەست بە باشتر بوون دەکەم وەك لە جاران).

ئەم گۆڕانە سادەیە یان زیادکردنی دەستەواژێەکی سادە لە کۆتایی گفتوگۆکاندا کاریگەرییەکی گەورە و باشی هەیە لەسەر هەستی بیستنی پیاو و پەرچەکردارەکانی. تووڕە بوونی پیاو دەگۆڕێت بۆ تێگەیشتن لە قسەکانی ئافرەت و بە سروشتی دابنێت و کە مەبەستی ئەوە نییە لۆمەی پیاوەکەی بکات و هەوڵ نادات کێشە و گرفتی تازەی بۆ دروست بکات و ئافرەت سروشتێکی خراپی نییە.

هەروەها ئافرەت دەتوانێت لە کاتی تووڕە بوون و سکاڵا کردنیدا بیری پیاو بخاتەوە کە ئەوی مەبەست نییە لە سکاڵاکانیدا و ئەو پیاوێکی نایەبە و بڵێت ئەوەم لە بیر ناچێت کە کردووتە لە پێناوی من و خۆش بەختی خێزانەکەتدا، بۆ نموونە ئافرەتی تووڕە کە سکاڵا لە بارودۆخی کارەکەی دەکات بیری پیاوەکەی بخاتەوە کە ئەوەی ئەم بارەی لەسەر شان سووکتر کردووە بوونی پیاوێکی نایابە لە ژیانیدا، پیاوێك کە تامەزرۆی بینینیم لە هەموو ناخۆشی و ناڕەحەتیەکی کاردا، پاشان پیاوەکەی گوێی دەگرێت و ئەمەش لەو هەست و

بێتاقەتیەی کەم دەکاتەوە. ئەگەر ئافرەتی تووڕە سکاڵای هەبوو لە هەندی بارودۆخی ناومالْ، دەتوانێت لە کاتی سکاڵاکانیدا بیری پیاوەکەی بخاتەوە کە ئەم هەوڵوتێکۆشانەی ئەو بەرز دەنرخێنێت لە پێناوی ڕێکخستنی ماڵەکەدا (لێرەدا دەتوانێت هەندێ نمونەیتر باس بکات). کاتێك ئافرەت سکاڵا دەکات لە بارودۆخی مادی خێزان، دەتوانێت بیری پیاوەکەی بخاتەوە کە بە ڕاستی ئەم هەولْ و تێکۆشانەی بێوچانی ئەو بەرز دەنرخێنێت لە پێناوی بەرز کردنەوەی حالەتی مادی خێزان و بە دڵنیاییەوە ئەوە بەرز و پیرۆز دەنرخێنێت.

گەر سکاڵای ئافرەت پەیوەست بێت بە پەروەردەی منداڵەکان و کێشەکانیان، هەروەها دەتوانێت هەوڵەکانی پیاو بخاتە ڕوو لەم بوارەدا و سوپاسی بێپایانی ئاراستە بکات.

تۆمەت بارکردنی خودی خۆت لەبەرامبەر تۆمەتبار کردنی کەسانیتر:

لەو جیاوازییە فراوانانەی لە نێوان پیاوو ئافرەتدا هەیە، تۆمەتبار کردنی خێرا لە کاتی دروست بوونی هەر کێشەیە یان بەربەستێك. ئافرەتان لەسەرەتادا لۆمەی خۆیان دەکەن بەڵام پیاوان ئاسایی لۆمەی لایەنی بەرامبەریان دەکەن یان کەسێکیتر (پیاو هیچ کات لۆمەی خۆی ناکات لە سەرەتاوە بە دڵنیاییەوە)، ئەمە بابەتێکی سایکۆلۆژی و دەروونییە هەولْ دەدەین ڕوونی بکەینەوە بە شێوەیەکی ئاسان بۆ ئەوەی هەمووان لێی تێبگەین. کاتێك کە گرفتێك یان ناخۆشییەك ڕوو دەدات، لەو کاتەدا ئافرەت لۆمەو کەم و کورتی دەخاتە ئەستۆی خۆی یەکەم شت کە دەیبینین ئەوەیە (وا خۆی پیشان دەدات کە ئەو بەر پرسە لەوەی کە ڕووی داوە) و پاش فراوان بیرکردنەوەی دەتوانێت دەرك بەکەموو کوری کەسانیتربکات و ئەندازەی بەشدارییان لەم ناخۆشیەدا و دواتر بیر و بۆچوونی دەگۆڕێت لە چوونە ژێر باری بەرپرسیارێتی، ئەم هەڵسوکەوتەش لەوە سەرچاوە دەگرێت کە ئافرەت بەوە دەناسرێت (هەستێکی کراوەی بلاوی هەیە).

بەڵام پیاوان لەسەرەتادا خێرا تر هەوڵدەدەن بۆ پاکژ کردنەوەی ئەستوی خۆیان و لۆمە کردنی کەسانیتر. ئەم بنەمایە لەلای پیاوان، تۆمەتبار کردنی کەسانیتر بە کەم و کوڕی لەسەرەتادا و دواتر هەولْ دەدات ئەندازەی بەشداری کردنی بزانێت لەم کێشەیەدا، لە پێشدا تەرکیز لەسەر بەشداری کەسانیتر دەکەن لە دروست بوونی کێشەکەدا دواتر دەست دەکەن بە بیرکردنەوە بۆ زانینی ڕاستییەکان. ئەم هەڵسوکەوتەی پیاو لەوێوە سەرچاوە دەگرێت کە پیاو وا پێناسە دەکرێت کە (هەستی تەرکیزی) هەیە، هەستی تەرکیزی لەلای پیاو کێشە و گرفت دروست دەکات کە ئەمە ڕێگرێکە لە ڕێی بەدیهێنانی ئامانجەکانیدا، لەم لۆژیکە تەرکیزییەوە هەر ڕێگرییەك لە ڕێگای پیاو دەبێتە هۆی ئەوەی کە تۆمەتبار بێت لەلای پیاو.

لەلایەکی ترەوە دەرک کردنی فراوان کێشەکە گەورە تر لە قەبارەی سروشتی خۆی دەبینێت بۆیە پێویستی بە ڕاستکردنەوە دەبێت.

لەم لۆژیکەوە لە کاتی ڕوودانی کێشەیەکدا ئافرەت لایەنەکەیتر دەبینێت کە دەتوانێت هەمان ڕێڕەو بگرێت، ئەو ڕێگەیەی کە دەتوانرێت کێشەکەی پێ کۆتای بهێنرێت. لەسەر ئەم بنەمایە زۆر ئاسانە لەسەر ئافرەت هەست بە بەرپرسیارەتی بکات وە خودی خۆی تۆمەتبار بکات. بەڵێ کاتێك ئافرەت لۆمەی دەروونی خۆی دەکات لە سەرەتاداو پاشان سەرەنجامی فراوانی بیر کردنەوەی لۆمەی پیاو یان کەسانیتر دەکات، پیاو وا گومان دەکات ئافرەت بۆیە لۆمەی خۆی دەکات بۆئەوەی تووڕەیی پیاو لەڕیشەوە دەربکێشێت، وا گومان دەکات ئافرەت لۆمەی خۆی دەکات بۆ ئەوەی ئارام بێتەوە.

کاتێك ئافرەت هەست بە هەوڵی بەشداری کردنی کەسانیتر دەکات وە لە نێوانیاندا پیاوەکەی کە دووری هەبووە لە دروست کردنی ئەم کێشەیەدا، پیاو وا گومان دەکات کە ئافرەت لەو پەڕی فێڵبازی و مەکر کردندایە. لەسەرەتادا لۆمەی خۆی کرد بۆ ئەوەی هێور بێتەوە ئێستا لۆمەی کەسانیتر دەکات؟ چ سڕێك لەمەدایە. نا ئەی پیاوی ئازیز ناحەقی بە ماڤی ئافرەت مەکە و توند مەبە لە بڕیاری خۆت سەبارەت بەو. بزانە ئەم ئافرەتە لە سروشتی ئافرەتانەی خۆیەوە هەڵسوکەوتی کردووە لە بیرکردنەوە و لەوەی کە جیاوازە لە سروشتی پیاو، ئەو فێڵباز یان مەکرکەر نییە یان وا گومان مەکە کە ئەمە سەرچاوەی گرتبێ لە پلان و فلێڵبازی ئەوەوە.

ئەم جۆرە جیاوازییە سروشتیانە لە بیرکردنەوەدا دروست دەبێت وە لە پەرچەکرداری فشار و سەرسامی پەیوەندی نێوان ئافرەت و پیاو. کاتێك کێشەیەك دروست دەبێت و پیاو لۆمەی ئافرەت دەکات لە سەرەتادا، ئافرەت بە هەڵە واگومان دەکات کە پیاو بیری لەوە کردووەتەوە کە خودی خۆی و کەسانیتر بەشدارییان کردووە لە دروستکردنی ئەو کێشەیەدا (هەروەك و چۆن ئافرەت بە سروشتی ئافرەتانەی خۆی لەم جۆرە هەڵوێستانە دەکات) وە دواتر ئەم لۆمەکردنەی ئەنجامی کۆتای بیرێکی قوڵە. لەسەر ئەم لێکدانەوەی ئافرەت، خودی خۆی وا ناڕوانێت کە پەرچەکردای بە هێزی هەبێت و پاشان کێشە و گرفت دروست بکات. لێرەدا دەڵێین گەر ئافرەت کەمێك پەلەی نەکردایە لە پەرچەکرداری خۆیدا (ئافرەت دەیتوانی بەم شێوازە هەڵسوکەوت بکات کاتێك زانیاری هەبێت سەبارەت بە سروشتی پیاو لە کردای لۆمەکردندا)، گەر مۆڵەتی بدایە بە پیاو بواری بۆ بکردایەتەوە بۆ ئەوەی بە چڕی بیری بکردایەتەوە یان هیچ نەبێت کەسانیتر بەشداری پێ بکات، ئەگەر ئافرەت مۆڵەت بدات ئەوا

خۆی ئەنجامی باشی دەبێت. لەوانەیە بزانێت کێ بەرپرسی ڕاستەقینەیە و لەوانەشە ئافرەت بزانێت بڕیاری سەرەتایی پیاو بەرپرسی ئەوگرفتانە بێت نەك ئافرەت. گرنگ ئەوەیە پیاوە لە سروشتییەوە سەرچاوەی گرتووە و پاڵی پێوە بڕیاریکی دەست بەجێ و خێرای دەنێن بۆ ئەوەی خۆی بە دوور بگرێت لە لۆمە و کەم و کورتیەکان بخاتە سەر کەسانیتر.

کاتێك کە لایەنی شاراوەی پیاو داڕووخاوە و دەروونی دەکولێت ئا لەم کاتەدا پیاو هەست بەدوودڵی و ناجێگیری دەکات، ئەم هەستەڕێگردەبێت لەنەبینینی بەرپرسیارییەکانی خۆی و دروستکردنی کێشە و گرفت. لەم بارودۆخانەدا بنەمای پیاو بە ڕوونی دەردەکەوێت لە تۆمەتبارکردنی کەسانیتردا. هەچەندە هەستی دوودڵی و نا جێگری لەلای پیاو زیاتربێت ئەوندە لۆمەو تۆمەتباری کەسانیتر دەکات. ئەم بنەمایە وەك پەردەیەکی ئەستور وایە لە پشتەوە پیاو دەپارێزێت. ئەم خاڵە ئافرەت ناتوانی تێی بگات یان دەرکی پێ بکات هۆکارەکەشی ئەوەیە کاتێك ئافرەت بەم جۆرە باروو دۆخانەدا تێدەپەڕێت، حاڵەتی دوودڵی و ناجێگیری بەسەریدا زاڵە، هەڵسوکەوتەکانی پێچەوانەی هەڵسوکەوتی پیاو دەبێت. لەلای ئەو بنەمای لۆمەکردنی پیاو زیارتر دەبێت.

کاتێك کێشەیەك ڕوودەدات و ئافرەت لۆمەی پیاودەکات پیاو زۆربەی کاتەکان گرنگی بەو لۆمەیە نادات هۆکارەکەشی پیاو پێش بینی دەکات کە ئافرەت پاش ماوەیەکی کەم بەچڕی بیر دەکاتەوە لە بینینی ڕاستیەکان، ئەو ڕاستیەی کە دەڵێت من بێتاوانم وە ئافرەت هۆکاری دروست بوونی ئەو کێشەیە کە ڕویداوە. پیاو بەم شێوازە هەڵسوکەوت دەکات هۆکارەکەشی ئەوەیە پێش بینی بیر کردنەوەی ئافرەت دەکات کە نزیك بێت لە بیری پیاو.

پیاو هەست ناکات کە لە بنەڕەتدا ئافرەت بەوە هەستاوە، ئەو بەڕاستی بیری کردبوویەوە لە بابەتەکە و بەو پێیە دوانگەی ئەو بەرپرسە لە دروست بوونی کێشەکەدا و پاش بیرکردنەوەیەکی چڕ گەشتە ئەو بڕوایەی کە پیاو بەرپرسە لە دروست بوونی کێشەکەدا.

هەست کردن و زانستمان سەبارەت بە جیاوازی نێوان پیاوو ئافرەت ئاسۆیەك دەکاتەوە و یارمەتیمان دەدات کە لە هەڵسوکەوتەکانی هەردوولا بگەین، وەهەروەها سەرنجمان ڕادەکێشێت زۆرێك لە هەڵسوکەوتەکانی نێوان پیاوو ئافرەت بگەین کە پەیوەندی نێوانیان پەیوەندیەکی بێهاوتایە و زۆریك لە هەڵسوکەوتەکان هەڵە دروستی دەکات کە سەبارەت بە هەردوولا سروشتی نییە، پیاو خراپ لە هەڵسوکەوتەکانی ئافرەت تێدەگات وە هەروەها ئافرەتیش بەهەمان شێوە خراپ لە هەڵسوکەوتەکانی پیاو دەگات. لە کاتی ڕوودانی هەر

کێشەیەکدا لەو کاتەدا پێویستە ئەو جیاوازیانەمان بێتەوە یاد و پەلە نەکەین لە پەرچەکردار و بڕیاردانماندا لەسەر لایەنەکەی تر.

هاوبەشی لە بەرپرسیاریەتیدا:

دونیای ئەمڕۆ جیاواز دەبێت لە دنیای سبەینێ، لە دونیای سبەینێدا پیاو تەنها بەرپرس دەبێت لە پەیداکردنی ماڵ و پڕکردنەوەی پێداویستیەکانی خێزاندا. پێویستە لەسەری هەوڵبدات و تێ بکۆشێت بە درێژایی کات لە پێیناوی دەست کەوتنی ماڵی پێویستدا بۆ پڕکردنەوەی خەرجییەکانی. پیاو ناچار دەبێت سەرقاڵ بێت بە کاری ناڕحەتەوە بۆ چەند سەعاتی دووورودرێژ، هەندی جارلە دووشوێنی جیاواز کاربکات بۆ ماوەی چەندکاتژمێرێکی دوور و درێژ.

بەڵام ئەرکی سەرشانی ئافرەت بریتییە لە ئەنجامدانی کارەکانی نێو ماڵ، ئەو بەرپرسە لە پاکردنەوەی ماڵ و جلوبەرگ و ئامادەکردنی خواردن و منداڵ بوون و پەروەردەکردنی و گرنگیدان پێیان و ئامادەکردنیان بە شێوەیەکی باش. لە دونیای ئەمڕۆدا بە تەواوەتی جیاوازە لەو دونیایە، پیاو بەتەنها بەرپرسی نییە لە ئەرکەکانی خێزان و ماڵ، زۆربەی ئافرەتان لە دنیای ئەمڕۆدا لە دەرەوە کاردەکەن وەکو پیاو داهاتیان دەبێت، ئەمەش لایەنێکە لە لایەنەکانی هاوبەشی کردنی بەرپرسیاریەتی.

بەشداری چالاکانەی هاوبەشی نێوان پیاوو ئافرەت مەبەست تێیدا نیەتی چاکەیە. لە حاڵەتی سکاڵای ئافرەت لە کار و لەو ناڕەحەتیانەی توشی دەبێت، لەسەر پیاو پێویستە باش تێ بگات ئەوە مەبەستی ئەو نییە و لۆمەی ناکات یان پەنجەی تۆمەت بۆ ئەو درێژ ناکات یان بەکەم و کوڕ و بێ توانا وەسفی ناکات، هەرگیز. سکاڵاکانی دەربڕین و هەوڵێکە بۆ حەوانەوەی خەیاڵاتی خۆی و ئافرەت بەڕاستی هەوڵی پیاو دەنرخێنێت کە لە پێناوی ئەوو خێزانەکەیدا بە خەرجی داوە و خۆشەویستی خۆی بۆ دەربڕیووە و چووەتە ژێر باری مەسئولیەت. ئافرەت زۆر دڵخۆش دەبێت کاتێك سکاڵاکانی دەخاتە ڕوو! زەید وەکو یەکێك لە ئەندازیاری پڕۆژەکان لە دامەزراوەیەکدا کار دەکات و بەرپرسی یەکەم دەبێت لە پڕۆژە گەورەکاندا کە ئەو دامەزراوەیە پێی هەڵدەسێت، ئەم بەرپرسیارییە گەورەیە هۆکاری ماندوو بوون و ناڕەحەتی زۆر بوو بۆ زەید. ڕۆژێکیان کاتێك سەرقاڵ بوو بە ئامادەکردنی نەخشە و ڕێکخستنی پڕۆژەکەیەك، خێزانەکەی سۆسەن لە کار گەڕایەوە. پاش هاتنە ژورەوەی پرسیاری لە زید کرد سەبارەت بە پڕۆژەکەیان و کاتی کۆتای هاتنی و زەید وەڵامی دایەوە (بەم زووانە پڕۆژەکە کۆتایی دێت). پاشان زەید پرسیاری لە سۆسەن کرد و ووتی: (کاری

ئەمڕۆت چۆن بوو؟) سۆسەن وەڵامی دایەوە ووتی: (ئاآه لە دەست کار کۆتایی نایەت، بەردەوام کۆمەڵێك شت هەیە دەبێت بە خێرای ئەنجامی بدەین، وە لە ڕاستیدا تۆ ئەم ڕۆژانە زۆر سەر قاڵی وە کاتمان نییە پێکەوە بەسەری بەرین).

با سەیری زەید بکەین بە شێوازی کۆن و نوێی، کۆنەی چاولێکەری (تقلیدی) و تازەی دوای گۆڕانکاری. زەیدی کۆن هەست دەکات خێزانەکەی سۆسەن هێرش بکاتە سەری و پەنجەی تۆمەتی ئاراستە بکات بە کەم و کوڕی و گرنگی پێنەدانی لەبەر ئەوەی بەردەوام سەرقاڵە بە کارەکانیەوە و هیچ گرنگی یەکی پێنادات سەرەڕای ئەوەی کە کەسێکی خۆپەرستە ئەمەش سوکایەتیەکی گەورە و بریندارکردنی هەست و گەورەییەتی. چۆن دەبێت بەم شێوازە بیر بکاتەوە!! ئایا نازانێ خۆشی دەوێت!! ئایا نازانێ هەموو هەوڵ و تێکۆشانی لە پێناوی خۆش بەختی ئەودا بوو؟ چۆن ئافرەت دەتوانێت تۆمەتباری بکات کە سەرقاڵی بە کاروبارەوە و گوێ نەدات بە خێزانەکەی؟! چۆن ئەتوانی وەها وەسفی بکات کە بەردەوام سەرقاڵی کارەو ماوەی تەوای نەماوە بۆ ئەوەی پێکەوە بن؟! ئایا پێکەوە هەفتەی ڕابردوو دەرنەچون؟! لەودەرچونانەی کە خێزانەکەی لەگەڵ بوو بۆنان خوارنی ژەمەخۆراکێك لە چێشتخانە ئایا ئەو نەبوو؟ ئایا ئەم کاتەی لەگەڵ کەسیکیتر بەسەر برد یان نا؟ ئەم بێ ئەقڵیە چییە؟ بەڵێ زەید هەستی بە تووڕە بوون و بێتاقەتی کرد.

دوای ئەوەی سۆسەن قسەکانی پیاوەکەی بیست و وەڵامی دایەوە دەرکی بە هێمای تووڕەی و بێتاقەتیکرد، ئەویش تووڕە بوو و دەستیکرد بە سکاڵای جۆر بە جۆر. ئەمەش پاڵی بە زەیدی هاوسەریەوە نا بەرگری لە خودی خۆی بکات کاتێك کە تۆمەتێکی نا یاسایی ئاراستە کرا، هەرچەندە سۆسەن سکاڵاکانی زیاتر دەبوو، زەیدیش زیاتر بەرگری لە خۆی دەکرد و زیاتر هێرشی دەکردە خانمی هاوسەری، ئەنجامەکەی دیارە و پێویست بە باسکردن ناکات.

با بڕوانینە زەیدی تازە کە دەرك بە تووڕە بوونی ئافرەت و سکاڵاکانی دەکات، ئەو باش جیاوازی نێوان پیاوو ئافرەت دەزانێت کاتێك گوێ لە قسەکانی سۆسەن بوو، تێگەشت سکاڵای لە پیاوەکەی نییە وە لە هەڵسوکەوتەکانیشی سکاڵایی نییە بەڵکو هەوڵدەدات لەلای پیاوەکەیەوە هەست بە سۆزی خێزانەکەی بکات و دواتریش ئارامی دەروونی بۆ دروست ببێت. وەڵامی زەید(تۆ ڕاست دەکەی خۆشەویستم ئێمە کاردەکەین و ڕۆچووین لە کارکردندا و خۆمانمان لەبیرچووە و کاتی پێویستمان لەبەردەستدا نەماوە هەندی کات پێکەوە بەسەر بەرین، وەرە تەنیشتم، بەڕاستی ڕۆژێکی سەخت بوو ئەمڕۆ). کاتێك سۆسەن هەستی بە

ئارامی دەرونی کردو هێور بوویەوە، دوای ئەو هێور بوونەوەیە دەستی بە باسی کێشەکانی کرد لە کارکردنذا و باسی لە سروشتی خۆی دەکرد بە شێوازێکی دۆستانە و ناسک و لەسەر خۆ. لێرەدا زەید هەستی کرد خێزانەکەی بە شێوەی نا ڕاستەوخۆ داوای یارمەتی دەکات لە هەندی کاروباری نێو ماڵدا و لەو کاتەدا زەید ووتی: (من ئەمڕۆ دەچم بۆ قوتابخانە بۆ ئەوەی منداڵەکان بێنمەوە بۆ ماڵەوە. تۆ پشوو بدە ئەمڕۆ). سۆسەن نەی توانی دڵ خۆشی خۆی بشارێتەوە ووتی (ئایا بە ڕاستی ئەمڕۆ تۆ دەچیت منداڵەکان بهێنیتەوە بۆ ماڵ؟ چەندە خۆش بەخت و بەختیارم بە پیاوێکی وەکو تۆ). سۆسەن بە تەنها بەم کۆتایی هاتنە جوانە خۆش حاڵ نەبوو بەڵکو زەیدیش بە هەمان شێوە خۆشحاڵ بوو لە قسەکانی سۆسەنذا هەستی بەوە کرد پیاوەکەی نایابە و ئەو هەڵ دەسێت بە ئەرکەکانی بەرامبەر هاوسەر و خێزانەکەی. کاتێك ئافرەتان لە زۆر کاردا قسە دەکەن، ئەوا لێهاتووی قسەکردنیان سنوری بۆ نییە بەڵام بەداخەوە دەستەواژەی شکور و تەقدیر بەرامبەر پیاوەکانیان دەشارنەوە!!؟

پیاو نازانێت ئافرەت تورەیە و قسە لە کێشەوگرفتێك دەکات پەنجەی تۆمەت ئاراستەی ئەو ناکات بەڵکو هەتا ئێستاش پیاوەکەی خۆش دەوێت. ئەوەی زۆر بۆ پیاو دێنێت بوونی کێشەیەك یان زیاترە، وە ئەوەی زیاتر زۆری بۆ دێنێت کە نەتوانێت چارەسەریان بکات. لەبەرئەوە پێویستە لەسەر ئافرەتی تووڕە ئەوە بۆ پیاو ڕوون بکاتەوە کە بەڕاستی پیاوەکەی گوێی بۆ ئەوو سکاڵاکانی گرتووە و ئەم لەسەر ئەوە لۆمەی ناکات. پێویست ناکات ئافرەت ڕاستی هەستی خۆی بشارێتەوە یان گۆڕانی ئەم هەستە دیارە بۆ ئەوەی هاوسەرەکەی ناڕەحەت بکات، هەموو ئەوەی لەسەریەتی بریتییە لە داڕشتنەوەی قسەکانی بە شێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا کە پیاو بەو شێوەیە لێی بگات کە ئافرەت مەبەستی نییە هێرش بکاتە سەری یان تۆمتباری بکات. ئەنجامدانی هەندێ گۆڕانکاری سادە لەوانەیە ئەنجامی گەورەی باشی هەبێت وە دێوەزمەی ترس و کێشە و گرفتەکان دوور بخاتەوە.... گرنگترین شتێك پیاو پێویستێتی گوێی لێبیێت لەکاتی سکاڵای ئافرەت دا ئەوەیە کە ئافرەت هەوڵنەدات ئەو تۆمەتبار بکات و هۆکاری دروست بوونی کێشەکان بخاتەئەستۆی ئەو، هەروەها گوێ گرتنی پیاو لە ئافرەت بنرخێنێت ئافرەت لە کاتی سکاڵاکانیدا. ئەگەر ئافرەتی تووڕە لە کاتی سکاڵاکانیدا ووتی: (من بەڕاستی ئەم گوێ گرتنەی تۆ بەرز دەنرخێنم ئەگەر لە قسەکانی منذا شتێکی تێدا بێت کە هێما بۆ ئەوە بکات ئەمە هەڵەی تۆیە و تۆ بەرپرسی، من هیچ کات مەبەستم ئەوە نییە. من دەزانم ئەمە تەنها هەڵە نییە). ئەم شێوازە لە قسەکردنذا پیاو زۆر دڵخۆش دەکات وە هەستی هێرش کردن و تۆمەتبارکردن بە کەم وکورتی و شکستی لێ

دوور دەخاتەوە وپاشان هانیدەدات کە زیاتر گوێ بگرێت لە داهاتوودا. خانمی بەڕێز کاتێك هەست دەکەی لە حاڵەتی تورە بووندای و باس لە کێشە و گرفتەکانی خۆت دەکەی و دەتەوێت پیاوەکەت گوێت لێبگرێت، پێویستە لە سەرت زۆر بە ڕوونی ئەوە بۆ پیاوەکەت دەربڕی کە تۆ ناتەوێت ئەو تۆمەتبار بکەیت و هەوڵ نادەیت لۆمەی ئەو بکەی و تۆ سوپاسی دەکەی لەسەر ئەم گوێ گرتنەی بۆ تۆ. باوەڕ بکە ئەو پیاوەی کە بە سروشتی خۆی حەزی لە گوێ گرتن نییە بۆ ئەم جۆرە باسانە لە داهاتوود وای لێدێت گوی بگرێت بۆ ئەم جۆرە سکاڵانە و هیچ خراپ تێگەیشتنێك لەلایەنی ئەوە وە ڕوونادات، ئەنجامەکەشی بە خۆش بەختی هەمووان کۆتایی دێت. هەموو ئەوانەی لە پێشەوە باسمانکرد پەیوەست بوون بە توورە بوونی ئافرەت و سکاڵاکانیەوە لە کاروبارێکدا کە پیاو تۆمەتبار یان لۆمەکراو نەبوو بە هیچ کەم و کورییەك، بەڵام ئافرەتی توورە چۆن هەڵسوکەوت دەکات کاتێك سکاڵای لە کارێك یان چەند کارێك بکات و هەست بکات پیاوەکەی دەوورێکی گەورەی هەیە لە دروست بوونیاندا و ئەو بەر پرسە لێیان و دەیەوێت لۆمەی پیاوەکەی بکات لەسەر ئەو کارانەی؟ چۆن هەڵسوکەوت دەکات و چی دەڵێت؟ ئایا هێرشی دەکاتە سەر بەشێوەی ڕاستەوخۆ و ئاشکرا، یان بێدەنگ دەبێت لەسەر دوو دڵی خۆی و ڕازی دەبێت لەسەر ئەو باردۆخەی کە هەیە؟! هەڵەیە ئەگەر ئافرەتی توورە ڕووبەڕووی پیاوەکەی بێتەوە و پەنجەی تۆمەتی بۆ درێژ بکات و دەست بکات بە سکاڵاکردن. ئەوەی ئافرەت دەتوانێت بیکات جگە لەمە ئەوەیە کەسیکیتر بدۆزێتە کە باوەڕی پێی بێت بەهەموو قەناعەتیەوە و دەست بکات بە قسەکردن بۆی. ئەم کەسە لە حاڵەتی گوێ گرتنی بۆ ئافرەتەکە یارمەتی ئەدات لەسەر هێور کردنەوەی پاشان ئافرەت هەست بە ئارامی دەروونی دەکات و لە کاتێکی گونجاودا دەواتنێت قسە لەگەڵ پیاوەکەی بکات لەسەر ئەو بابەتە گرنگە. (لە بەشی داهاتوودا باس لەم بابەتە دەکەین).

گوێ گرتن و سەرزەنشت نەکردن :

کاتێك ئافرەت تووڕە دەبێت و دەست دەکات بە دەربڕینی تورەییەکەی و لە ڕێگەی قسەکردن لە کێشەکانییەوە و بەزۆری پیاو واتێدەگات ئافرەت مەبەستی ئەوەیە تۆمەتباری بکات کە ناتوانێت ئەرکەکانی بەباشی جێبەجێ بکات، وە زانیمان کە هەرگیز لە زۆربەی کاتەکاندا ئافرەت مەبەستی ئەمە نییە. نمونەی ئەم حاڵەتانە ڕۆژانە ڕوودەدات لە ژیانماندا ئەنجامی خراپی لێدەکەوێتەوە کاتێك پیاو تۆمەتبار دەکرێت وەکو فڕێدانی پارچەیەك دار وایە بۆ ناوئاگرێکی گڕگرتووی بلێسەدار. کێشەکە ئاڵۆز ترو گەورەتردەبێت پاشان هەردوولا

له قسەکردن دەوەستن و ناکۆکی دروست دەبێت و ئەم ناکۆکیەش ماوەکەی وەستاوە لەسەر ئەوەی کامیان زووتر هەوڵ دەدەن بۆ چاك کردنەوەی. پێشبینی ئافرەت لە حاڵەتی تورەیدا کە دەڵێت (لە ژیانمدا هیچ خۆشییەك یان حەوانەوەیەکم نەبینیوە، تنها من خەریکی کارکردنم، جگە لە کارکردن من هیچ شتێکیتر نازانم).

کاتێك پیاو گوێی لەم قسەیەی ئافرەت دەبێت ئەوا بابەتەکە بە شێوەی کەسی وەردەگرێت، بێتاقەت دەبێت و ئازاری پێدەگات لەم قسەیە، چۆن ئازاری پێناگات تۆمەتباری دەکات بە کەمتەرخەمی و گرنگی نەدان پێی و بە ژیانی ئەو، لەو کاتەدا دەست بەجێ پەرچەکرداری پیاو دەست پێدەکات. پەرچەکرداری بەرگریکردن و هەوڵ دەدات خۆی بەدوور بگرێت لەو کەم و کورتیانەی ئافرەت دەیخاتە ئەستۆی، ئەم پەرچەکردارە لەوانەیە بگۆڕێت بۆ هێرشێکی پێچەوانە و سەرەڕای ئەوەی کە تۆمەتبارە و بەرگری لە خۆی دەکات و هەوڵدەدات لۆمەی هاوسەرەکەی بکات بە خراپی هەڵسوکەوتەکانی و تەمبەڵی و زیادەڕۆی و تۆمەتباری بکات. ئەی خوێنەری خۆشەویست تەسەوری ئەم هەڵوێستە و ئەوەی لێی دەکەوێتەوە بکەن؟ ئەی پیاو بزانە ئافرەت بە شێوەی پێکهاتە تایبەتەی خۆی جیاوازە لە پێکهاتەی تۆ بە تەواوی، زۆر لە ماڵەوە قسە دەکات و کاتێك سکاڵا هەیە مەبەستی نییە تۆ تۆمەتبار بکات بە کەم و کوڕی، تەنها هەوڵدەدات بەو دەربڕینەی خەیاڵاتی خۆی خۆش بەخت بکات و ئارامی دەروونی بە دەست بهێنی لەبەر ئەوە وا تێ مەگە بابەتەکە تۆمەتبار کردنی ڕوون و ئاشکرای تۆیە. پەلەمەکە و دووربە لە پەرچەکرداری توند، فێربە چۆن ڕووبەڕووی ئەم بارودۆخانە ببیتەوە وە چۆن هەڵسوکەوتی لەگەڵ دەکەی بە زمانی لۆژیکی دروست و بەکارهێنانی حیکمەت و تێگەیشتن و بە ئاگایی و زیرەکی. هەوڵ بدە بارودۆخەکە هێور بکەیتەوە و سەرکەویت بەسەریدا و زیاتر ئاڵۆزی نەکەی. هەوڵ بدە ئاو پرژێنی ئەو ئاگرە بکەی لەجیاتی ئەوەی بەنزینی پێدابکەی. هەوڵبدە وەڵامێکی گونجا و بۆهاوسەرەکەت بدۆزەوە و لە کاتی خۆیدا پێی بڵی. وەڵامێك کە نزیك یان وەك ئەم وەڵامانەی خوارەوە بێت: سەیرکە من نامەوێت لۆمەی تۆ بکەم، پێش ئەوەی ئەو بڵێت (ئایا تۆ هەوڵدەدەیت لۆمەی من بکەی) تۆ دەتوانی بڵێیت (زۆر ئازارم دەدات کاتێك ئەم قسەیەی تۆ دەبیستم، قسەیەك کە مانای وایە ژیان زۆر ناڕەحەتە و ئەویش هەڵەی من بووە). هەروەها پیاو دەتوانێت بڵێت (وا هەست دەکەم تۆ دەتەوێت بڵێی هەڵەی تۆ بووە من تۆمەتبارم ئایا مەبەستت ئەمەیە؟) ئەم شێوازە سەرەنجی ئافرەت ڕادەکێشێت بۆ ئەوەی کە دەیڵێت و پاشانیش حسابی خۆی بکات و ڕوونتر مەبەستەکەی خۆی بڵی.

یان پیاو دەتوانێت بڵێ (کاتێك دەڵێیت ژیان بەتاڵە لە هەموو خۆشیەك و هەموو ئەوەی ئێمە پێی هەڵدەستین بریتییە لە کارکردن، وا هەست دەکەم بڵێیت هەڵەی تۆیەمن بەرپرس بم لەو کێشەیە، ئایا ئەمە مەبەستی قسەکانی تۆیە؟). جارێکیتر بیرت دەخەمەوە ئەی پیاوی بە ڕێز ئافرەت هەوڵی سەرزەنشت کردنی تۆ نادات لە سکاڵاکانیدا، پێویستە ئارامی و دانبەخۆ گرتنی خۆت بپارێزیت. هەموو ئەم نمونانەی پێشوو باسمانکرد بۆنی ئەوەی لێدێت پیاو لە تۆمەتەکانی ئافرەت بگات، وە داڕشتنەوەی ئەم نمونانە بە دوور لە هەر بریندار کردنێکی ئافرەت و هەستی و هەلێکی باش دەداتە ئافرەت بۆ سەرنجدان لەوەی کە دەیڵێت و بیری لێ دەکاتەوە و پاشان تۆمەتەکانی بکێشێتەوە ومەبەستی خۆی بە ڕوونی بڵێت. بیرت بێتەوە ئەی پیاوی بە ڕێز ئافرەتیش مافی هەیە تووڕە بێت چۆن تۆ مافت هەیە تووڕە ببیت. ئەوەی کە دڵخۆشی دەکات بریتییە لە قسە کردن (یان ئەوەی پێی دەوترێت سکاڵا) ئەوەی زۆر ئافرەت دڵخۆش دەکات ئامادەبوونی تۆیە بۆ گوێ گرتن لە سکاڵاکانی ئافرەت بەبێ تووڕەی یان پەرچەکردارێك. دڵنیابە ئافرەت لە داهاتوودا ئارام دەبێتەوە پاش کۆتایی هاتنی قسەکانی ئەگەر سکاڵاکانی لە ڕاستیدا ڕووبەڕووی تۆش بن و تۆمەتی ئەوەت بدەنە پاڵ کە تۆ کەسێکی کەمتەرخەمی، بەم شێوەیەش خۆش بەختی و ئاسوودەیی هەموولایەك دەگرێتەوە لە جێی شەڕو گیرو گرفت.

هـونەری گوێ گرتن:

بنەمای گفتوگۆ لە نێوان پیاو ئافرەتدا سەرکەوتوو دەبێت کاتێك پیاو فێر بێت چۆن گوێ لە ئافرەت دەگرێت و چۆن دروست لە قسەکانی بگات. ئەمە پێی دەوترێت هونەری گوێ گرتن، وەکو هەموو هونەرێکیتر هونەری گوێ گرتنیش پێویستی بە پیادەکردن و جێبەجێکردن هەیە هەرچەند ئەم هونەرە زیاتر پێیادە بکەین، ئەوەندە زیاتر پەی پێدەبەین. کاتێك پیاو دەگەڕێتەوە بۆماڵەوە هەوڵدەدات پرسیار لە خێزانەکەی بگات کە ئەمڕۆی چۆن بووە، خێزانەکەشی دەست دەکات بە قسە کردن هەوڵ دەدات پیاوەکەی گوێی بۆ بگرێت.

لەسەرەتادا کاتێك خێزانەکەی هەندێ کێشەو گرفت باس دەکات کە زۆریان بۆ هێناوە، زۆریش بۆ پیاو دێت هەست بەوە دەکات ئەگەر بە شێوەی کەمیش بێت خێزانەکەی هەندی سەرزەنشتی بکات. لێردا پیاو ڕوبەڕوی زیاتر لە بەرهەڵستی یەك دەبێتەوە ئەویش (وەرگرتنی بابەتەکەیە بە شێوەی کەسێتی) ئەمەش بە زۆری کاتێك ڕوودەدات کە پیاو خراپ لە مەبەستی ئافرەت بگات، لێرەدا پێویستە لەسەر پیاو بیری بێتەوە (جیاوازی شێوازی نێوان هەردوو ڕەگەز) بیری بێتەوە کە ئەوان دوو کەسی جیاوازن، دوو کەسن کە لە دوو سەرچاوەی

جیاوازەوە هەڵقوڵاون) بەشێوەی درکە (مجاز) دەتوانین بڵێین هەریەکێك لەودوانە لە دوو دنیای جیاواز لە یەکتریەوە هاتوون. دونیای پیاوو دونیای ئافرەت و ئەو هەرگیز هەوڵنادات سەرزەنشتی پیاوەکەی بکات ئەوە تەنها (شێوازی ئافرەتە لە قسەکردندا). هەروەکو چۆن پیاو ڕێگەی تایبەتی خۆی هەیە لە قسە کردندا ئافرەتیش بەو شێوەیە ڕێگەی تایبەتی خۆی هەیە بۆ قسەکردن. بەداخەوە جیاوازی هەیە لەنێوان ئەو دوو ڕێگەیەدا ئەم جیاوازیەش زۆر کێشە وگرفت دروست دەکات بە هۆی هەڵە لەیەکتر گەیشتنەوە. چی بکەین؟ ئەمە ویستی پەروەردگاری کاربەجێیە لە دونیادا و ناڕازی بوون نییە لە بڕیاری ئەودا.

ئەگەر پیاو لەمە بگات ئەوا هەڵسوکەوتی زیاتر تێگەیشتوانەتر دەبێت و کەمتر تووندو تیژی پێوە دیارە. لەوکاتەدا و لەپێناوی خۆشنوودکردنی خەیاڵاتی ئافرەت پیاو هەڵدەسێت بە یارمەتیدانی لەسەر هەناسەدان و دەرکردنی ئەو ناڕەحەتییەی کە توشی بووە ئەمەش بە گوێ گرتنی لە ئافرەت و هەڵنانی لەسەر قسە کردن وەکو ئەوەی بڵێت: دوای ئەوە چی ڕوویدا؟ کۆتایی ئەم هەڵوێستە چی بوو؟ یان هەر شتیکیتر لەم بابەتە.

گوێ گرتنی لەسەر خۆی و ژیرانەی پیاو بۆ سکاڵاکانی ئافرەت زۆر سوودی تێدایە، لەو ڕووە وە دەتوانێت لەو ڕاستییە بگات کە چی تەنگ بە ئافرەت هەڵدەچنێ و لەو کاتەدا هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەوەدا بکات وە هەوڵ بدات ئەو ناتەواویە چاك بکاتەوە. هەروەها گوێ گرتن سەرچاوەی ئارامی و هێور کردنەوەی عەسابی ئافرەتانن. ئەگەر چی پیاویش دەووری هەبێت لە دروست کردنی ئەم نا ئارامیانەدا، گوێ گرتنی بۆ ئافرەت وای لێدەکات بیری بچێتەوە و لێی خۆش بێت.

گومانی تێدانییە هونەری گوێ گرتن بۆ ئافرەت و جێبەجێکردنی بە شێوەیەکی دروست زۆر گرنگە، ئەگەر وانەکەین ئەوا ترسناکە و پێویستە هەندێ خاڵی بنەڕەتی هەیە ڕەچاوی بکەین. پیاو دەتوانێت ئەم هونەرە فێر بێت و جێبەجێی بکات ئەگەر خۆی بەڕاستی بیەوێت و ئامادە بێت فێربێت، دەبێت پیاو لە بارودۆخۆی دەروونی باشدابێت کاتێك دەیەوێت ئەم هونەرە فێربێت. ئەگەر پیاو لە بارودۆخی دەروونی شڵەژاودا بوو هەموو ئەوەی کە ئەو مەبەستیەتی لەوکاتەدا ئارامی و ئاسوودەی خۆی بوو، ئەوا پێویستە لەسەری دوور بکەوێتەوە لە جێبەجێکردنی هونەری گوێگرتن لەبەر ئەوەی لە حاڵەتی دەروونی لەو جۆرەدا خراپ لە ئافرەت و مەبەستەکانی دەگات ئەمەش دەبێتە هۆی تووڕە بوون و سەر ئەنجام ئاکامەکەی پێچەوانە دەبێتەوە و لە جیاتی ئەوەی ئاشتی و ئاسوودەیی باڵ بەسەر هەموو لایەکدا بکێشێت شەڕی ناوخۆ دەست پێدەکات.

پرسیارێکی گرنگ دێته پێشەوە ئەویش ئەوەیە (چۆن پیاوێکی دەروونی تێك شکاو عەساب ئاگراوی دەتوانێت لە سکاڵاکانی ئافرەت دوور بکەوێتەوە؟) ئایا پشت گوێیان بخات و بێدەنگ بێت؟ هەرگیز نەخێر چونکە ئەمە دەبێتە هۆی زیاد بوونی بارودۆخەکە و کێشە و گرفتی تازەی لێدەکەوێتەوە. وەڵامەکەی ئەوەیە پیاو زۆر لەسەر خۆ و بە هێوری بە ئافرەت بڵێت(بە شێوازێك هێمای ڕاستی و خۆشەویستی تێدابێت) (لە ڕاستیدا ئەم هەلوێستە گونجاو نییە بۆ من، دەتوانین لەو بابەتە لە کاتیکیتر قسە بکەین).

هەندی کات دێت پیاو نازانێت بە تەواوەتی هەستی چۆنە و ناتوانێت توانای خۆی دیاری بکات بۆ گوێگرتن لە ئافرەت و سکاڵاکانی (ئەمە کاتێك دەبێت پێش ئەوەی ئافرەت دەست بە قسەکردن بکات). کاتێك ئافرەت دەست پێ دەکات و قسەکانی دەگێڕێتەوە ئەگەر پیاو هەستی بە بێتاقەتیکرد و نەی توانی بەردەوام بێت لە گوێ گرتن پێویستە لەسەری یەکسەر بوەستێت و بەردەوام نەبێت لە گوێ گرتن، بەردەوام گوێ گرتن لەم جۆرە حاڵەتە دەروونیانەدا بە بێگومان دەبێتە هۆی تەنگ پێهەڵچنین و تووڕە بوونی پیاو. پێویستە لەسەر پیاو یەکسەر بوەستێت لە گوێ گرتن، لێرەدا بەبێ ئەوەی پیاو هەستی ئافرەت بریندا بکات دەتوانێت بڵێت (من لە ڕاستیدا دەمەوێت گوێ بگرم لەوەی تۆ دەیلێت، بەڵام ئێستا ناڕەحەتە بۆ من تەرکیز کردن و گوێ گرتن لە قسەکانت من وا گومان دەکەم پێویستیم بە هەندی کات هەیە دواتر دەتوانین بەردەوام بین لەسەر قسە کردن لە بابەتەکەدا). پێویستە هەریەك لە پیاووئافرەت هونەری گفتوگۆ کردن و ڕێز گرتنی یەکتری بزانن و بڕوایان وابێت هەردووکیان جیاوازن، ئەوا ژیانی هاوسەر زۆر خۆشتر و ئاسانترو چێژدارتر دەبێت. ئەگەر هەر خراپ لە یەك گەیشتنێك لە نێوان پیاوو ئافرەت ڕوویدا، باشتروایە هەردووکیان بیربکەنەوە کە ئەوان جیاوازن لە بیر کردنەوە و لە دەربڕینی هەست و سۆزیاندا و هیچ مەبەستێکی خراپ یان هەوڵی هێرش کردن یان بریندارکردن یان هەر شتیکیتر وەکو ئەمانە، ئەو خاڵەی کە ئەمانە دوو کەسی جیاوازن.

بەشی شەشەم

حاڵەتە دەروونیەکانی پیاو

گۆڕانكاری سۆزداری پیاو:

پیاو وەكو لاستیك وایە، كاتێك هەوڵدەدات لە ئافرەت دوور بكەوێتەوە و بە تەنها خۆی بێت -ئەمە كارێكی زۆر سروشتییە كە پیاو بۆی دروست دەبێت لە كاتێكەوە بۆ كاتێكیتر- ئەوە كاتێكی دیاری كراوە پیاو دەتوانێت وابێت پاشان بگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی سروشتی خۆی. لێكچواندنی پیاو بە لاستیك باشترین لێكچواندنی دەركەیە (مجازی) دەتوانین لەو سۆنگەیەوە ئەو حاڵەتە سۆزدارییە گۆڕاوانەمان بۆ دەربكەوێت كە پیاو پێیدا تێپەڕ دەبێت لە كاتی ژن هێنانیدا.

لەم ماوەیەدا كە ماوەی ژن هێنانە گۆڕانكاری سوزداری لەلای پیاو ڕوو دەدات، ئەمەش وەكو هەستی دۆستانە و خۆشەویستی و نزیك بوونەوە لە ئافرەت دواتر هەستێكیتر جێی دەگرێتەوە كە جیاوازە لە هەستی پێشوو، هەستی نا كۆمەڵایەتی بوون و دور كەوتنەوە لە ئافرەت، هەموو ئەم حاڵەت و گۆڕانكارییانە هەمووی كاری سروشتییە لە پیاودا ڕوو دەدات لەكاتێكیشدا خێزانداربێت. زۆر جار ئافرەت ناڕازییە لەم دیاردەیەی پیاو و سەرسام دەبێت و لە هۆكارەكانی پرسیاردەكات بە تایبەتی كاتێك دەرك بە ناكۆمەڵایەتی بوون و دوور كەوتنەی پیاو دەكات!!! زۆر باش دەزانێت و دڵنیایە لەخۆشەویستی پیاو بۆی، وە هەروەها باش دەزانێت بە هیچ كارێك هەڵنەساوە كە پیاو ناڕازە بێت لێی و پاڵی پێوە بنێت بۆ تووڕە بوون لە ئافرەت یان هەست بەمە بكات، كەواتە ئەم هەڵسوكەوتە نائاساییە چییە لەلایەن پیاوە وە؟!

ئەم حاڵەتە، حاڵەتێكی زۆر ئاساییە لە لایەن پیاوەوە، وە ئەم هەڵسوكەوتەش دیسان سروشتییە بۆ هەموو پیاوێك لە هەر شوێنێكی ئەم دونیا جیاوازەدابن. ئەوە حاڵەتێكی سروشتییە بەسەر پیاودا دێت ئەمە هەلبژاردن یان بڕیاری ئەو نییە. ئەمە تەنها حاڵەتێكە تۆشی دەبێت ئەمە نە هەڵەی پیاوو نە هەڵەی ئافرەتە، وە هەروەها دەزانین زۆر كاروباری سروشتی تر هەیە لە ژیانماندا كە هیچ كام لە ئێمە ناتوانێت زاڵ بێت بەسەریدا كاتێك پیاو خاڵی دەبێت لەم حاڵەتە، واتە حاڵەتی ناكۆمەڵایەتی بوون و دوور كەوتنەوە كە ئافرەت خراپ لەم حاڵەتە تێدەگات و لێكی دەداتەوە، لێكدانەوەیەكی نەگەتیڤانە و لە خەیاڵدانی خۆیدا زۆر شت دروست دەكات هەمووشی دەگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی دوو دڵی و تووڕە بوون و كێشەكانی. هۆكاری ئەمەش ئەوەیە كە ئافرەت بەم شێوەیە هەڵسوكەوت دەكات، واتە ناكۆمەڵایەتی و دوور كەوتنەوە ئەمەش لەبەر هۆكاری بەتەواوەتی جیاواز. ئافرەت بە سروشتی دوور دەكەوێتەوە لە پیاو كاتێك هەست دەكات پیاو لە هەستی ئەو ناگات لەو

کاتەدا، یان کاتێك ئافرەت توشی ئازارێك یان بریندار بوونێك بوو بێت لەلایەن کەسێکەوە و نایەوێت ئەمە دووبارە بێتەوە لە داهاتوودا، یان کاتێك پیاو کارێکی نا دروست دەکات و بێتاقەتی دەکات کە بووەتە هۆی ئازار و ناڕەحەتی و بێ هیوایی.

گومانی تێدانییە کە پیاو لە ئافرەت دوور دەکەوێتەوە کاتێك هەستیکرد کە ئافرەت لە ئەوو لە ڕاستی هەستی ناگات، وە هەروەها کاتێك توشی جۆرێك لە ئازار و بێ هیوایی بووبێتەوە، کاتێك ئافرەت کارێکی هەڵەی دیار دەکات، وە هەروەها لە کاتیکیتردا لە ئافرەت دوور دەکەوێتەوە کە خۆشی دەوێت و لێی دەترسێت سەرەڕای ئەوەی هیچ هەڵەیەکی نەکردووە لەوانەیە پاڵ بە پیاوەوە بنێت ئەم جۆرە هەڵسوکەوتانە بکات، هەندی جار دەبینین پیاو دوور دەکەوێتەوە بەهۆی هەڵسوکەوتێکەوەکە هەردووکیان لە لوتکەی خۆشەویستیدا دەبن، هەروەکو لاستیك پیاو دوردەکەوێتەوە لە ئافرەت (بەبێ هیچ هۆکارێکی دیار) پاشان دەگەڕێتەوە بۆ بارودۆخ و حاڵەتی سروشتی خۆی، هەروەها (بە بێ هۆکارێکی دیار).

هۆکاری ڕاستەقینە کە پاڵ بە پیاوە دەنێت تا کۆمەڵایەتی دوور بکەوێتەوە لە ئافرەت ئەوەیە کە پیاو لەوکاتەدا دەیەوێت بەدوای هەستی خۆیدا بگەڕێت سەربەخۆ، دوور دەکەوێتەوە و کاتێك دەگاتە ئاستێکی دیاری کراوی دوور کەوتنەوە دەیبینین زۆر بە خێرای دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی لەسەری بووە لە پێشدا واتە بۆ حاڵەتی سروشتی خۆی. کاتێك پیاو دەگاتە بەرزترین ئاست لە دوورکەوتنەوە هەست بە پێویستی زۆری دەکات بۆ خۆشەویستی و سۆز دووبارە، لەبەر ئەوە کاتێك دەگەڕێتەوە لەو حاڵەتە ئامادەیە خۆشەویستی خۆی پێشکەشی ئافرەت بکات و ئامادە بێت بۆ وەرگرتن و تێگەیشتنی خۆشەویستی ئەو بۆی.

کاتێك پیاو لە حاڵەتی دوور کەوتنەوە دەگەڕێتەوە، دەگەڕێتەوە بۆ هەمان حاڵەت کە پێش دوور کەوتنەوە لەسەری بووە، بە دەستەواژەیەکی تر پیاو دەگەڕێتەوە بۆ ئەو شوێنەی کە کۆتای پێ هاتبوو. دەگەڕێتەوە بۆ ئەو خاڵەی کە دەستی بە دوور کەوتنەوە کرد.

پێویستی هەست کردنی ئافرەت بۆ ئەم بارودۆخە :

زۆر پێویستە بۆ ئافرەت لەم بارودۆخە تێبگات، لەلای پیاو تێگەیشتنی ئەو بۆ ئەم جۆرە نا کۆمەڵایەتی و پاشەکشە کردنە -سروشتییە لەلای پیاو- کە هیچ دەستی خۆی تێدا نییە وە هیچ هەڵەی نە کردووە کە پیاو تووڕە بێت و وای لێ بکات جیا ببێتەوە لە خۆی ناشازی بێت و ئارەزووی نەبێت قسەی لەگەڵ بکات، ئەگەر توانی لەوە بگات ئەمە کارێکی سروشتییە توشی پیاو دەبێت لە کاتیکیتردا ئەم جۆرە تێگەیشتنە لەوانەیە ببێتە هۆکاری بەهێزی پەیوەندی نێوانیان و زیاتر کردنی خۆشەویستیان بۆ یەکتری. ئەگەر لەم پاشەکشێ

و بێزارییەی پیاو نەگات و سەرسام بێت و هەندی هەڵسوکەوت بکات کە پیاو بێتاقەت بکات و لە ناخی خۆیدا هەست بە بێزاری بکات، ئەمە زۆر بە دڵنیاییەوە کێشە و گرفتێك لەگەڵ خۆی دێنێت کە پێویست نەبوو ڕووبدات هەر لە سەرتاوە.

یاسینی گەنج مونتەهای لاوی ناسی، دوای ماوەیە بڕیاریاندا بچنە نێو ژیانی هاوسەرییەوە، وە بەڕاستی بوونە ژن و مێرد سەرچاوەی خۆش بەختی هەردوو کیان بوو.

دوای شەش مانگ لە خۆشەویستی و لێك تێگەیشتن و ژیانێکی پرشنگدار مونتەهای خێزانی یاسر دەرکی بە کارێکی غەریب و سەرسوڕهێن کرد، هەستی کرد هەندی گۆڕان بەسەر پیاوەکەی یاسر دا هاتووە بەبێ هیچ هۆیەك. دوای ئەوەی یاسر وەکو سێبەری وابوو بەردەوام لەگەڵی دەڕۆشت بۆ هەر شوێنێك بڕۆشتایە، لەسەرەتادا لێی دوور کەوتەوە. ئەو زەردەخەنەی کە لێی جیا نەبوویەوە، شوێنی گرتەوە ساردوو سڕی و ناکۆکی، ئەو ڕووەی کە بەردەوام سەرچاوەی خۆش بەختی بوو بۆی گۆڕا و بوو بە ڕوویەکی ناشیرین و عەبوس بۆی. ئەو یاسرە ڕوان بێژەی کە بەردەوام قسەی لەگەڵ دەکرد، لە ناکاو توشی بێدەنگی بوو. یاسر وەکو ئەو کەسەی جاران نەما کە خۆشی ویست و مارەی کردووە ماوەیەکە زۆر نییە.

سەرسام بوو مونتەها لەم گۆڕانە لە ناکاوە و کە هیچ هۆکارێکی نەدەزانی؟ هەستی دوو دڵی زۆر بۆ هاتن دای گرت هەموو هەوڵ و کۆششی خۆی خستە گەڕ بۆ ئەوەی هۆکاری ئەم گۆڕانە بزانێت. سەرەتا ئەوەی لە خەیاڵیدا بوو ڕووی دابوو لەو ماوەیەدا خستیە ڕوو، دەستیکرد بە بیر کردنەوە لە هەموو کارێکی بچووك و گەورە لە نێوانیاندا ڕوویدا بوو بەڵکو و بەو هیوایەی بگاتە هۆکاری ئەم گۆڕانە لە ناکاوە. لەسەردا پێنج وشەشی لەیەکدا، چی ڕوویداوە و هۆکارەکەی چییە؟ ئەو کێشەیە چییە کە یاسری بێتاقەت کرد و بووە هۆی تووڕە بوونی گەیاندیە ئەو حاڵەتەی کە لەسەریەتی؟ وە چی ئاسارێك لەمە دەکەوێتەوە و ئەنجامەکەی چی دەبێت؟ بۆچی ئەم دوور کەوتنەوە لە ناکاوە و وەستانی هەستی سۆزداریتی؟ ئایا شتێکی وتووە و باشتر بوو نەیڵێت؟ ئایا هەڵەیەکی ئاشکرای کردووە کاریگەری کردۆتە دەروونی پیاوەکەی؟ ئایا هەستی بە پەشیمانی کردووە لە پرۆسەی ژن و مێردایەتیان وە دەیەوێت بیر و بۆچونی خۆی بگۆڕێت و تەڵاقی بدات؟ ئایا کەسێکی بەخیل و جادوو گەر هەیە جادووی لێکردبێت و کاریگەری لەسەر یاسر و بڕیارەکانی دانا بێت؟ ئەو پیاوە یان ژنە کێ یە؟ ئایا کەسێك هەیە کۆتاییەك بۆ ئەم ژن و مێردایەتییە خۆش بەختە دابنێت؟ ئایا ئەمە کاری حەسوودی و بەخیلییە، وە ئایا کەسێك هەیە بیەوێت ئەم پەیوەندیە ژن و مێردایەتییە تێك بدات؟ ئەی خوای گەورە چی ڕوویداوە و چارەسەری چییە؟!

دوای ئەم هەموو لێکدانەوە و دوودڵییە مونتەهای ئافرت نەگەیشتە هیچ ئەنجامێك، دەستی بە هەوڵدانکرد بۆ دەرهێنانی یاسر لەو بارودۆخە دەروونیە ئاڵۆزەی کە تێیدایە و گەڕانەوەی بۆ ئەو سروشتەی لەسەری بوو لە پێشدا. دەستیکرد بە قسە کردن بۆ زانینی ڕاستی هەڵوێستی، ئەنجامی باشی نەبوو، هەوڵیدا بیهێنێتە نێو ڕووداوەکانەوە، بەڵام وەڵامی نەدایەوە. هەوڵیدا و هەوڵیدا و هەوڵیدا، ئەنجامەکەی لە جێیاتی باش بوون -کە ئەمە مەبەستی خێزانەکەی بوو- زیاتر خراپ بوو، هەچەندە مونتەها هەوڵی خۆی زیاتر دەکرد، ئەوەندە یاسر زیاتر لێی دوور دەکەوتەوە سەرەڕای هەست کردنی یاسر بە تووڕە بوون بێتاقەتی، لێرەدا مونتەها گەشتە ڕێگەی بەستراو گۆمانی لە خودی خۆی دەکرد، ئەمە هەڵەی خۆی بوو و بێگومان خێزانێکی باش نەبووە بۆ یاسر؟!

ڕاستی ئەوەی ڕوویداوە بەم شێوەیە: کاتێك یاسر توشی ئەم حاڵەتە بوو، دوور کەوتنەوەی لە ناکاوو کەمی لایەنی سۆزداری و خۆ دورخستنەوەی لە مونتەها، مونتەهای خێزانی وا لە بابەتەکە گەیشت کە بابەتێکی کەسییە. پەرچە کرداری ئەمە ڕوونە، هەستی کرد بە دڵنیاییەوە کە کارێکی کردبێت پیاوەکەی تورە کردبێت و دواتر لۆمەی خۆی دەکرد، دوایی هەوڵی زۆریدا بۆ ڕاست کردنەوەی هەڵوێستەکەو گەڕانەوەی ئاو بۆ نێو جۆگەلەکانی خۆی، بەڵام ئەنجامەکەی پێچەوانە بوو هەرچەندە زیاتر هەوڵی بدایە یاسر ئەوەندە زیاتر لێی دوور دەکەوتەوە.

ئەگەر مونتەهای خێزان زانستی هەبوایە بەم جۆرە بارودۆخانەی پیاو، ئەوا نە شەڕی دەکرد و نە سەرسام دەبوو لەم هەڵسوکەوتانە و لەلای خۆیەوە هیچ هەوڵێکی نەدەدا (بۆ ڕاست کردنەوەی هەڵوێستی و گێڕانەوەی یاسر بۆحاڵەتی سروشتی خۆی). ئەگەر بیزانیایە حاڵەتی یاسر حاڵەتێکی سروشتی بەسەر هەموو پیاوێکدا دێت بەبێ جیاوازی و ئەو بەرپرس نییە و سەرزەنشت ناکرێت و هۆکاری دروست بوونی نییە، ئەگەر بیزانیایە یاسر لە خۆوە دەگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی سروشتی خۆی پاش بەسەر بردنی ماوەی پێویست لەم دوور کەوتنەوەیەدا، هێور دەبوویەوە لەو کاتەدا و بە شێوەیەکی سروشتی ژیانی بەسەر دەبرد بەبێ ترس و دووڵی.

پێویستە لەسەر ئافرەت تێ بگات کە هەموو پیاوانی دونیا لەکاتێکەوە بۆکاتیکیتر توشی ئەم حاڵەتە دەبن وە ئەم جۆرە هەستەی لەگەڵدایە. کاتێك پیاو بەم بارودۆخەدا بڕوات پێویستی بەوەیە لە هەموو شتەکانی دەوورووو پشتی دوور بکەوێتەوە. بەڵێ ئەمە هەستی پیاوە کاتێك لەو حاڵەتەدا بێت، بۆ خۆی بیر دەکاتەوە بە شێوەی سەربەخۆ و هەر هەوڵێکی

نزیك بوونەوەی لەلایەن ئافرەتەوە دەبێتە هۆی پچڕانی سیلسیلەی بیرەکانی و هەستی پیاو زیاتر دەکات بۆ دوور کەوتنەوە.

ئافرەت نابێت شەڕ بکات و بێتاقەت بێت لەم حاڵەتە و لە ئەنجامەکەی نەترسێت. ئەمە حاڵەتێکی سروشتییە و پێویستە پیاو حاڵەتی ئاسایی خۆی پاش کۆتای هاتنی ئەوماوەیە.

چۆن گۆڕانکاری لە ناکاو ڕوودەدات:

هەروەکو باسمانکرد حاڵەتی دوور کەوتنەوە و دووره پەرێزی حاڵەتێکی زۆر سروشتییە لەلای پیاوان و هەموو پیاوان توشی دەبن لێرەدا دەتوانین ئەوە زیاد بکەین کە ئەم حاڵەتە حاڵەتێکی تەندروستی دەروونی پەیوەندی هاوسەریەتییە. پیاو دوای ئەو دوور کەوتنەوەیە پڕ ووزە و بەهێزە لەخۆشەویستی و سۆز بۆ ئافرەت و دانیشتنەکانیان.

ئەگەر پیاو نەیتوانی هەلێکی گونجاو بە دەست بهێنێت بۆ تێپەڕاندنی ئەو ماوەی دوور کەوتنەوەی لە ئافرەت، چی ڕوو دەدات لەو کاتەدا؟ پیاو هەستی سۆزداری و ئارەزووی کۆبوونەوەی لەگەڵ ئافرەتدا لەدەست دەدات ژیانیان ساردوو سڕ و خاڵی دەبێت لە هەر پەیوەندیەکی سۆزداری بە هێز. ژیانیان وەکو شتێکی ڕۆتینی لێدێت و وەکو ئەوەی ئەرك بێت لەسەریان کە پێکەوە بژین. وا دەردەکەوێت بابەتەکە بۆ یەکەم جار غەریب بێت بەڵام لێکدانەوە پزیشکیەکان ئەوەیان سەلماندووەکە پیاو کاتێك لە ئافرەت دوور دەکەوێتەوە پاشان زۆر بە خێرای دەگەڕێتەوە بۆ لای و پڕە لە هەست و خۆشەویستی بەرامبەر ئافرەت، بەڵام ئەگەر ماوەی نەبوو ئەو هەلە تێپەڕێنێت، ماوەی دوور کەوتنەوە، ئەوا لەلای دروست نابێت ئەمە هەستی خۆشەویستی و سۆزدارییە. بە تێپەڕ بوونی کات ودروست بوونی کێشەی خێزانی ساکار، دەبێت ڕۆژێك بێت پیاو هەستی ڕاستەقینەی خۆی بڵێت کە هەستی بێتاقەتی و نا ئومێدییە، یان ئافرەتەکە ئەمە بکات، ئەنجامەکەی کێشەی بچوك سەر دەکێشێت بۆ کێشەی گەورە تر.

لەبەر ئەوە زۆر پێویست و گرنگە بۆ ئافرەت لەوە بگات کە هەوڵی بەردەوامی بۆ نزیك بونەوە لە پیاو ماوەی تەواوو گونجاوی پێنادات بۆ ئەوەی بەو بارودۆخەی دووره پەرێزیەدا تێپەڕێت ئەوا کاریگەری دەبێت لە پەیوەندی هاوسەرییان بە شێوازێکی نەگەتیڤانە و ئەنجامی ناخۆشی لێدەکەوێتەوە. ئەو پیاوەی ئەم فرسەتە نابینێت بۆ ئەوەی خۆی بە تاڵ بکاتەوە، هەوڵدەدات دوور بکەوێتەوە لە هاوسەرەکەی لە هەرکاتێکدا هەلی بۆ بڕەخسێت، پۆزش و هۆکار دروست دەکات بۆ هەڵهاتن لە هاوسەرەکەی، هۆکاری ئەمەش ئەوەیە کە

هەستی سۆزداری لەلا دروست نەبووە ئەمەش کە ئاسایی بۆ پیاوان دروست دەبێت پاش تێپەڕین بە ماوەی دوور کەوتنەوەدا.

بۆ ئەوەی نزیك بکەوینەوە لە وێنەکە و ڕوونی بکەینەوە و پارچەیەك لە لاستیکەی وەربگرین وەکو نمونە، ئەگەر بەدەستێکمان پارچە لاستیکەکەمان گرت و بە دەستەکەی ترمان دەستمان کرد بە ڕاکێشانی لایەنەکەی تر، چی ڕوو دەدات؟ ئەم پارچەیە دەکشێت و درێژ دەبێتەوە، هەروا بەردەوام دەبێت هەتا دەگاتە خاڵێك نا توانین ڕای بکێشین زیاتر لەوە هۆکارەکەشی ئەوەیە کە لاستیکەکە گەشتووەتە ئاساتێك کە نا توانین ڕای بکێشین. ئەگر لێرەدا بەردەوام بین لە گرتنی لاستیکەکە لە لایەکەوە و لاکەی ترمان بەردا، لە ئەنجامی ئەم چی ڕوو دەدات؟ دەبینین گەڕانەوەی خێراو لەو لایەنەی کە دەستمان لێی بەرداوە، بە ئاراستەی ئەو لایەنەی کە هێشتا دەستی پێوەیەتی.

وێنەی پارچە لاستیکەکە و گەڕانەوەی ئەو لایەی کە دەستمان لێی بەردا بەتەواوەتی بەسەر ئەو پیاوەدا کە لە ماوەی دوور کەوتنەوەدا بووە جێبەجێ دەبێت وەکو ئەو پارچە لاستیکە بە خێرای دەگەڕێتەوە لای خێزانەکەی دوای ئەوەی گەشتە ئەو پەڕی ئاستی خۆی کە ناتوانێت لەم ئاستە زیاتر بڕوات، بە هەمان شێوە و خێرایی دەگەڕێتەوە کە لە پارچە لاستیکەکەدا بینیمان.

کاتێك پیاو پاشەکشە دەکات و دوور دەکەوێتەوە لە ئافرەت و دەگاتە ئەو پەڕی دووری، کاتێك کرداری گۆڕان لەلای دروست دەبێت، گۆڕان لە حاڵەتی دەروونی و سروشتیدا، ئەو پیاوەی کە سەرەتا ساردوو سڕی و گرنگی نەدان و ئارەزوو نە بوونی ئافرەت -لە حاڵەتی بێزاری و دوور کەوتنەوەیدا- دەیبینین لە ناکاو بەبێ پێشەکی هەمان ئافرەتی تەواوخۆش دەوێت بەڕادەیەك وا هەست دەکات کە ناتوانێت بەبێ ئەو بژی یان لێی دوور بکەوێتەوە!!!

پیاو هەست دەکات کاتێك لەو حاڵەتە دەگەڕێتەوە زۆر پێویستی بەهەستی خۆشەویستی و سۆزداری هەیە بەهەموو هێز و ئارەزووی خۆیەوە خۆشەویستی خۆی دەبەخشێتە ئافرەت و ئامادەیە خۆشەویستی و سۆزی ئافرەت وەربگرێت.

ئەوە کارێکی غەریب و سەرسوڕهێنە سەبارەت بە ئافرەت کە ئەم هەستە نازانێت و ناتوانێت لەم گۆڕانە لە ناکاوە بگات کە بەسەر پیاودا هاتووە و پڕە لەسۆز و خۆشەویستی، خۆشەویستی و سۆز دوای بێتاقەتی و دوور کەوتنەوە بە بێ هۆکارێك دوای گەڕانەوەی پڕ لە خۆشەویستی و سۆز و تامەزرۆی؟ ئەمە بە ڕاستی شتێکی غەریبە، بەڵێ ئەمە کارێکە دەتوانین بڵێین غەریبە لەبەر ئەوەی هۆکاری ڕستەقینە نازانین بەڵام کارێکی سروشتی دەبێت

کاتێك هۆکارەکەی دەزانین. نەزانین لەو بابەتەدا سەبارەت بە ئافرەت ئەوەیە هەموو ئەم گۆڕانە لە هەست و سۆزی پیاودا ڕوویداوە بەبێ (بوونی هۆکارێکی گونجاو) هەروەکو باسمانکرد حاڵەتی بێتاقەتی و دوور کەوتنەوە ڕوودەدات لەلای ئافرەتیش بەڵام لەبەر هۆکارێتر کە بەتەواوەتی جیاوازە. هۆکاری ڕون و ئاشکرا، ئەگەر ئافرەت بەحاڵەتی بێتاقەتی و دووره پەرێزیدا تێ پەڕی، ئەوا پێویستی بە ماوەیەکی درێژ تر هەیە بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی سروشی خۆی ئەگەر بەراوردی بکەین لەگەڵ حاڵەتی سروشتی پیاودا. هەڵوێستی ئافرەت چییە بەرامبەر ئەو حاڵەتەی کە لەلای پیاو دروست دەبێت لە کاتێکدا نەزانێت ئەوە حاڵەتێکی سروشتییە و پیاو بەم شێوە هەڵسوکەوت ناکات لەبەر هۆکارێك؟ کاتێك ئافرەت هەست بە دەرکەوتنی ئەم حاڵەتە دەکات و گۆڕنکاری لە هەڵسوکەوتەکانی پیاودا بەدی دەکات بەتایبەتی ئەگەر لە جارێك زیاتر دووبارەبوویەوە (بە دڵنیاییەوە ئەمە دووبارە دەبویەوە زیاتر لە جارێکیش)، لەوانەیە ئافرەت وا گومانی بکردایە کە ئەم حاڵەتە دووبارە نەبێتەوە، گەڕانەوەیەك کە پڕ بێت لە سۆز و خۆشەویستی و میهرەبانی -کە ئافرەت بەسروشتی دانانێت لەوکاتەدا و هیچ لێکدانەوەیەك یان بەڵگەیەکی شیاوی نییە- پاشانیش هەوڵدەدات لە ئافرەت دوور بکەوێتەوە یان ئافرەتەکە لەو دوور بکەوێتەوە. سەرسام دەبێت لەبەردەم ئەم هەڵسوکەوتە غەریبەدا کە هۆکارێکی شیاوی بۆ نییە، لەو کاتەدا و لە ڕووی بێ بڕواییەوە لە پیاو دوور دەکەوێتەوە یان پیاو لە ئافرەت دوور دەکەوێتەوە.

ئافرەتی بەڕێز بیرکەرەوەپیاوەکەت لایەنگری دونیای پیاوانە، ئەم هەڵسوکوتەسروشتیە ناسراوە لە دونیای پیاواندا. وە پێویستە لەسەر پیاو لە جیاوازی سایکۆلۆژی نێوان ژن و پیاو بگات. پێویستە پیاو لە جیاوازی نێوان خۆی و ئافرەت بگات و لەو حاڵەتەی کە پێیدا تێپەڕبووە شتێکی سروشتییە سەبارەت بە ئەو، بەڵام زۆر غەریبە سەبارەت بە ئافرەت کە لەگەڵیدا دەژی.

پێویستە لەسەری هەستی ئافرەت بزانێت کاتێك بەو حاڵەتەدا تێدەپەڕێت، حاڵەتی بێزاری و دووره پەرێزی، ئافرەت بەمە دڵخۆش نییە بە پێچەوانەوە بە حاڵەتی ئازار و دوودڵیدا دەڕۆن سەبارەت بە ئەوان، لەبەر ئەوە گەڕانەوەی پێویستی بە کات و قسە کردن و هەوڵدان هەیە بۆ گێڕانەوە و دروست کردنی ئەو بارودۆخەی پێشوو جارێکیتر، ئەوە هەڵەیە وا گومان بکەین ئافرەت لە حاڵەتی ئامادە باشی دایە بۆ پێشوازی و بەخێرهاتنەوەی لە حاڵەتی گەڕانەوەی. هەرگیز، ئافرەت پێویستی بە کات هەیە بۆ گێڕانەوەی متمانە و

خۆشەویستی خۆی بۆ پیاوەکەی. بەتایبەتی ئەگەر ئافرەت لەو جۆرانە بن کە زۆر هەستیارن ئەمە پێویستی بە کاتێکی درێژ و هەوڵێکی گەورە تر هەیە.

بەبێ تێگەیشتنی پیاو بۆ ئەم ڕاستییە کاتێك دەگەڕێتەوە حاڵەتی سروشتی خۆی زۆر بێزار دەبێت لە هەڵسوکەوتی خێزانەکەی کەوا دەردەکەوێت بێتاقەتە لە پیاوەکەی و خۆشحاڵ نییە پێی، لێرەدا پیاو هەست بە غەریبی دەکات لە هەڵسوکەوتی خێزانەکەی ئەو هەڵسوکەوتەی کە بە خەیاڵی ئەمدا نە هاتبوو، بە هەڵە وا دەزانێت خێزانەکەی ئەم بێزار و دوور کەوتنەوەی ئەم بە سروشتی وەرگرتووە، و پیاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ لای و پێویستی زۆری بەخۆشەویستی و هەستی ئەوهەیە و خێزانەکەی ئامادە و خۆشحاڵە بە گەڕانەوەی!!!

پێویستە لەسەر پیاو کاتێك دەگەڕێتەوە و توشی هەڵوێستێك دەبێت بە تەواوەتی جیاوازە لەو هەڵوێستەی کە چاوەڕوانی دەکرد، ئەوەی کە چاوەڕوانی دەکرد خۆشەویستی و سۆزی ئافرەت بوو بەڵام ساردوو سڕی و وشکی لە هەڵوێستی ئافرەتدا بە دیکرد، لەبەر ئەوە هەست بە نا ئومێدی دەکات و لەو کاتەوە کێشەکان دەست پێدەکات.

کەی ئەم حاڵەتە لە لای پیاو دەست پێدەکات:

کاتێك پیاو دەچێتە نێو ژیانی هاوسەری و ماوەیەك لەگەڵ خێزانەکەی تێدە پەڕێنێت کە پڕ دەبێت لە سۆز و خۆشەویستی و هەستی ناسك، دەگاتە قۆناغێك کە لەو حاڵەتە بچێت پێی دەوترێت (تێرکردنی ئارەزووەکان) کاتێك پیاو بەبێ بیر کردنەوە هەست دەکات پێویستی بەوەیە بە دوای خۆیی و سەربەخۆیی خۆیدا بگەڕێت، کاتێك ئەو حاڵەتە لای پیاو دروست دەبێت کە پێی دەوترێت (حاڵەتی بێزاری و دور کەوتنەوە). لێرەدا ئافرەت هەست بە بێزاری دەکات و نازانێت پیاو دەگەڕێتەوە بۆ لای بە خۆشەویستیەکی زیاتر لە جاران، سروشتی پیاو وایە نۆرە بە هەستی خۆشەویستی و سۆز و هەستی سەربەخۆی دەکات.

با بگەڕێینەوە بۆ چیرۆکی یاسر و هاوسەرەکەی مونتەها، لەسەرتای ژن و مێردایەتیاندا یاسر زۆر خووی بە هاوسەرەکەیەوە گرتبوو زۆر ئارەزووی لێی بوو خۆشی دەویست، لەو ماوەیەدا یاسر لەو لاستیکە دەچوو کە هەتا ئەو پەڕی ڕاکێشان ڕامان کێشا. لەو ماوەیەدا یاسر دەگەڕا بە دوای خۆش بەختی و دڵنیاکردن و نزیك بوونەوە لە مونتەها و هەموو جارێك هەستیدەکرد هەوڵەکانی بەرهەمی هەبووە، هەرچەندە لەم بوارەدا هەوڵەکانی دووبارە بکردایەتەوە. ئەم بارودۆخە لەسەر ئەم ڕەووتە ڕۆشت هەتا یاسر گەشتە خاڵی تێر بوون لەو کاتەدا دەستیکرد بەگەڕان بە دوای خۆی و سەربەخۆیی خۆیدا. لێرەدا ئەوەت بیردەخەینەوە سەڕای نزیك بوونەوەی پیاو لە ئافرەت و چێژ وەرگرتنی کە بە ڕوخساریەوە دیارە، بەڵام

حاڵەتی بێزاری و دوور کەوتنەوە لە ئافرەت کارێکە ڕزگار بوون لێی نییە و دەبێت هەر ڕوو بدات. بەڵی دەبێت هەر ڕوو بدات و توشی پیاو بێت کە بە ویستی خۆی نییە، ئەمە کارێکی سروشتییە وەکو بارینی باران و هەڵ کردنی با و هاتنی شەوو ڕۆژ. ئەمە ڕاستییەکە بوونی هەیە و لە هاتنی گومان نییە هەرگیز. پرسیار ئەوەیە: کەی ئەم حاڵەتە دروست دەبێت لەلای پیاو؟ پاش دروست بوونی ئەم حاڵەتە و لاچوونی یاسر گەڕایەوە بۆ سروشتی خۆی، ئەو پیاوەی کە پڕبوو لە سۆز و خۆشەویستی و چاکە و پیاوەتی و ئارەزووی خۆش بەخت کردنی خێزانەکەی، پاش ماوەیە کەم یان زۆر یاسر گەڕایەوە بۆ ئەم حاڵەتەو بەو شێوەیە....

هۆکاری ترسی ئافرەت:

کاتێك پیاو بەو حاڵەدا تێدە پەڕێت، قۆناغی بێزاری و دوور کەوتنەوە ئەو قۆناغەی کە ئافرەت هۆکاری نازانێت، ئافرەت هەست بە ترس و نا ئارامی دەکات دەست دەکات بە لە خۆدان و نازانێت چی بکات؟! یەکەم شت بە خەیاڵی ئافرەتدا بێت ئەم حاڵەتە دەروونییە هەڵ دەبژێرێت و پەنای بۆ دەبات لەبەر هۆکاری نەزانی و کارێکی خراپ کە ئەو پێی هەستا بێت و پیاوەکەی لێی توورە بوو بێت، لەو کاتەدا دەست بە چەند هەوڵێکی لە ڕادە بە دەردەکات بۆ ڕازی کردنی پیاوەکەی و گێڕانەوەی بۆ حاڵەتی سروشتی خۆی. ئافرەت هەژار، ئەو هەوڵدەدات و هەوڵدەدات پیاوەکەشی زیاتر دوورە پەرێز دەگرێت و دوور دەکەوێتەوە. کاتێك ترسی ئافرەت زیاتر زیاتر دەکات وە وا گومان دەکات کە هەڵەیەکی زۆر گەورەی کرد بێت. ئەم هەڵەیە هەێندە گەورە و گاریگەر بێت پیاوەکەی چاوی لێ بپۆشێت و هاوسەرەکەی بۆ هەتا هەتای بە جێ بهێڵێت. ئەوەی زیاتر ئاگرەکە خۆش دەکات و کاروبارەکان زیاتر ئاڵۆز تر دەکات ئەوەیە کاتێك ئافرەت هەست بە لاوازی و بێ هیوای دەکات لە لێخۆش بوونی پیاوەکەیدا و گەڕانەوەی بۆ حاڵەتی سروشتی خۆی و دەست دەکات بە هەوڵدان بۆ ڕازی کردنی و یان هێوری خۆی لە دەست دەدات و هەوڵدەدات بەرگری لە خۆی بکات ئەمەش بە دەرخستنی خۆشەویستی و دڵسۆزی و ئەو کارانەی کە دەیکات بۆ ڕازیکردنی پیاوەکەی، ئەو هیچ هەڵەیەکی نەکردووە کە کاروبارەکان بگەیەنێتە ئەو حاڵەتەی کە لەسەریەتی لەو کاتەدا.

ئەی ئافرەتی بەڕێز ئەوە فێر بە کە ئەم حاڵەتە حاڵەتێکی زۆر سروشتی یە لەلای پیاوان باشترین شتێك کە لەو کاتەدا بیکەیت ئەوەیە کە هەوڵنەدەیت هیچ کارێك بکەی. ئەو ماوەیە بدە بە پیاو کە پێویستییەتی بۆ ئەوەی بە تەنها بمێنێتەوە کە لەو کاتەدا لە حاڵەتی بیر کردنەوە و گەڕان بە شوێن خوی خۆی و سەربەخۆییەتی. ئەگەر پرسیارت کرد لەو حاڵەتەی کە ئەوی پێدا تێدەپەڕێت و هۆکارەکانی چییە، بڕوا بکە وەڵامەکەی نە ڕوون و نە تەواو

دەبێت لەبەر ئەوەی خودی پیاو هۆکارەکە نازانێت. ئەمە حاڵەتێکی سروشتییە لەگەڵ پیاو دایە وە لە هەڵبژاردەی خۆی نییە ئەگەر زۆری بۆ هێنا بە پرسیار کردن ئەنجامەکەی بەردەوام دەبێت لە بیرکردنەوە و بێدەنگی و دوور کەوتنەوە و ئەمەش دەبێتە هۆی پچڕای سیلسیلە بیری پیاو و بێزار بوون و تووڕە بوون و ئاڵۆز بوونی کارەکان.

بۆچی ژن و مێرد گومان لە خۆشەویستی یەکترە دەکەن:

بەبێ تێگەیشتن لەو بارە سۆزدارییەی پیاو لە کاتیکیتردا پێدا تێپەڕ بووە، ئەوە زۆر ئاسانە گومانی ژن و پیاو لە خۆشەویستی یەکتری. بەڵی بە بێ زانینی هۆکاری ڕاستەقینە دەتوانین تێبگەین لە گومانی مونتەهای خێزان لە خۆشەویستی پیاوەکەی یاسر. یاسر بەبێ تێپەڕ بوون بەو قۆناغەدا، دوو دڵی و خۆ بە دوورە پەرێزی و دەگرێت و دوور دەکەوێتەوە، ئەوا ئەو تێناگات لە هەستی خۆشەویستی و ئارەزووی بەرامبەر خێزانەکەی و گومامی لێدەکات کە ئەویش خۆشی ناوێت. ئێستا دوای زانستمان بەو ڕاستییە دەتوانین بڵێن تێ پەڕ بوونی پیاو بەو قۆناغەدا لە کاتیکیتردا دادەنرێت بە تازە کردنەوەی هەست و سۆز و خۆشەویستی بۆ ئافرەت، ئەمە خزمەتە نەك ڕق لێ بوونەوە. ئەگەر ئافرەت ئەم ڕاستییە بزانێت، ئەوا بارودۆخێکی گونجاو بۆ پیاوەکەی دروست دەکات بۆ ئەوەی بەم قۆناغەدا بڕوات، زۆر باش دەزانێت کە پێویستی پێیەتیبگەڕێتەوە لای وە ئەویش ئامادەیە بۆ پێشوازی و بە خێرهاتنەوەی. لەم قۆناغەدا هەستی ئافرەت سروشتی دەبێت لەبەر زانستی پێشوەختی بۆهۆکاری کێشەکە و ئەو پەیوەندی بەو حاڵەتەوە نییە و لەلای خۆیەوە هیچ هەڵەیەکی نەکردووە و لەو کاتەدا نا ترسێت. زۆر باش دەزانێت قۆناغەکە سروشتییە وە لەسەریەتی قەبوڵی بکات، بەم شێوەیە خۆشەویستی بۆ پیاوەکەی کاریگەر نا بێت و نا یەتە لەرزین. هەروەها کاتێك پیاو دەبینێت تێگەیشتنی ئافرەت بۆ حاڵەتەکەی کە ئەو تێیدایە وە هەڵسوکەوتەکانی بێزیانە -بەتاڵە لە ترس و دوورە لە هەوڵی پچڕانی بیرەکانی- ئەوەش یارمەتی دەدات کە بەو قۆناغەدا بڕوات بە ئاشتیانە، ئەوا خۆشەویستی پیاو و ڕێزی زیاتر دەکات لەو کاتەدا ژیانیان باشتر دەبێت زۆرتر لەوەی کە پێشتر لەسەری بوون.

چۆن خانمان خراپ لە پیاو تی دەگەن:

زۆر ئاسانە ئافرەت خراپ لە تێگەیشتنەکانی پیاو بگات کاتێك بێزاری لە ڕاستی و دوور کەوتنەوەی سروشتی لەلای پێوان نەگات کە بەسەریدا دێت بەبێ هۆکار، جا لەلایەن هاوسەرەکەیەوە یان کەسانیتر بێت. تێکچوون و ناڕوونی لە هۆکارەکاندالەلای ئافرەت دبێتە هۆی ساردوو سڕی پیاو و بێزاری و دور کەوتنەوەی لە ئافرەت لە کاتێکدا ئەو ئامادەیە و

ئارەزووی ئەوە دەکات لە پیاو نزیك بکەوێتەوە. دەیەوێت قسە و هاوبەشی سۆزداری بکات پیاویش دەیەوێت پێچەوانەی ئەمە بێت!! کاتێکی هەڵەیە، ئافرەت لە حاڵەتی دەروونی و هەست و سۆزو ئەو پەری لوتکەیدایە ئارەزووی لە قسە کردنە لەگەڵ پیاو نزیك بوونەوە لێیەتی، پیاو دەست دەکات بە حاڵەتی کشانەوە و دوورە پەرێزی وە ئارەزووی بوونی ئافرەت و قسە کردن لەگەڵ ئەو یان کەسی تردا نا کات لەو کاتەدا!! کاتێکی هەڵە بوو خۆزگە ڕووی نەدایە. سکاڵای زۆر و بەردوامی ئافرەت لەم بارودۆخە، بەڵی سکاڵا دەکات و باوەڕی وایە کە پیاو ئیتر گرنگی پێنادات. ئەگەر نمونەی ئەم بارودخە دووبارە بوویەوە بۆ ئافرەت، ئافرەت دەگاتە ئو بڕوایەی کە پیاو نایەوێت قسەی لەگەڵ بکات ئەمەش لەبەر هۆکارێك یان زیاتر (زیاتری ئەو هۆکارانە لە بیر و باوەڕی ئافرەتدایە). ئەم بێزاری و پاشەکشەیەی ئافرەت مانای ئەوە نییە ئیتر پیاو گرنگی بە ئافرەت نادات و خۆشەویستی خۆی بۆ ئەو لە دەست داوە، بەڵکو بە پێچەوانەوە مانای ئەوەیە پیاو گرنگی و خۆشەویستی و سۆزی بۆ ئافرەتە بەڵام لە ناکاودا بەبێ هیچ پێشەکیەك ئەم حاڵەتەی بەسەردا هاتووە. دوورە پەرێزی و خۆ بەدوور گرتنی پیاو مانای ئەوە نییە هەرگیز پیاو نایەوێت قسە لەگەڵ ئافرەتدا بکات، دوورە پەرێزی ئەو مانای ئەوەیە پێویستی بە هەندی کات هەیە بۆ خاڵی کردنەوەی خودی هۆی، ئەگەر خۆی بەتاڵ کردەوە هەست دەکات بە تەنها خۆی بووە و ئەگەر چی ئافرەت لە سوچیکیتری ماڵەکەدا بێت. هەست بەوە دەکات خۆی بە تەنها بووە و ئەو بەرپرس نییە لە هیچ کەسیکیتر جگە لە خودی خۆی پیاو پێویستی بە کاتێك هەیە بیر بکاتەوە لە چۆنیەتی گرنگی دان بە خۆی وە دوای ئەو کاتە دەگەڕێتەوە لای ئافرەت کە لە چڵەپۆپەی ئامادە باشیدا دەبێت بۆ ئافرەت و گوێ گرتن لە قسەکانی.

لەکاتی ماوەی ژن و مێردایەتیانداو ڕۆچوون لە ژیانی ڕۆژانەیاندا هەندی جار پیاوهەست بە لە دەستدانی خودی خۆی دەکات، لە نێوان ژیانی ڕۆژانەی لەگەڵ ئافرەت لە نێوان پێداویستی و داخوازییەکانی خێزان و لایەنی سۆزداری و گۆڕانکاری ڕۆژانە و هەفتانە و مانگانە و سالآنە دا، لەلای پیاو ئەو هەستە دروست دەبیت لەو کاتەدا و لە خۆیەوە پیاو دەست دەکات بە پاشەکشێ و دوورە پەرێزی و هەموو ئەمانەش کەمکردنی لایەنی سۆزداری لەگەڵدا دەبێت. پیاو هێزەکانی پاشەکشە پێ دەکات هەوڵ دەدات حیسابات و هەلویستی خۆی هەڵ بسەنگێنێتەوە، دواتر هێزەکانی بڵاو دەکاتەوە. دەتوانین ئەم حاڵەتە بشوبهێنینە حاڵەتی لێپرسراوی سەربازی لە مەیدانی شەڕدا، لە کاتی شەڕدا لێپرسراو هەڵدەسێت بە هەڵساندنی باردۆخی شەڕ و کشانەوەی هێزەکانی و پاشان دووبارە بڵاویان دەکاتەوە. ئەم

کرداره، کشانەوەی هێزەکان و هەڵ سەنگاندنی هەڵوێستیان و پاشان دووباره بڵاو کردنەوەی هێزەکان هەرگیز مانای ئەوە نییە کە لێپرسراوی سەربازی بڕیاری کشانەوە و ئاشکرا کردنی شکست دێت، هەرگیز بابەتەکە هەمووی مانای دووبارە هەڵ سانگاندنی هەڵوێیستەکانە هەروەها سەبارەت بە پیاو حاڵەتی بێزاری و دوورەپەرێزی و دوور کەوتنەوە ئەمە دەربڕی ئەوەیە کە خۆی بدۆزێتەوە و بەردەوام بێت لەپەرەدان بە ڕەوڕەوەی ژیان و هەڵ سانگاندنی هەڵویست و هەستی بەوەی هەتا ئێستاش پیاوی ماڵە و خاوەنی بڕیارە. پاشان پێویست بگەڕێتەوە بۆلای هاوسەرەکەی ئەوەی کەخۆشی دەوێت ئەوەحاڵەتێکی سروشتییە ڕووبەڕوی دەبێتەوە جا پێی خۆشبێ یان پێی نا خۆش بێت، ئەوە قەدەرێکە کە ڕزگار بوون لێی نییە.

لە کاتیکەوە بۆ کاتیکیتر پیاو هەست بە لە ناوچون دەکات:

هەندی جار پیاوان جیاواز دەبن لە حاڵەتی بێزاری و دوورە پەرێزی سروشتی دا، هەندێکیان دەڵێن (دەمەوێت خۆم خاڵی بکەمەوە) هەندیکیتریان دەڵێن (پێویستیم بەوەیە ماوەیە بهێڵمەوە لە نێوان خۆم و خێزانەکەم دا). بە چاو پۆشین لەو قسانە وە هەوڵدان بۆ بێیانوو هێنانەوە پیاو پاشەکشە دەکات و بە تەنها دەمێنێتەوە لەبەر پێویستی و هەستی گرنگیدان بە خۆی بۆ ماوەیەکی دیاری کراو. هەروەك پێشتر باسمان کرد ئەم حاڵەتە حاڵەتێکی سروشتیەو ئارارەزوومەندانە نیە وەکو هەست کردنە بە برسیەتی و پێویستی خواردن و هەست کردن بە تینویەتی وپێویستی خواردنەوەی ئاو یان هەندێك شلەمەنی تر. شتێکی سروشتیە، بۆیە دوورکەوتنەوەو پاشەکشەکردنیش سروشتیە. ئەوەی پیاو لەو ڕێگەیەوە دەیەوێت، گێڕانەوەی متمانە بەخۆبوون وجەخت کردنە لەوەی کە بەردەوام لەناو خێزانەکەدا (پیاوە) وپلەوپایەو ڕێزو هەیبەتی خۆیی هەیە.

وەئەگەر ئافرەت لەم خاڵە تێگەیشت، خاڵی گۆڕانی کتوپڕ لەپیاودا، ئەوا زۆر بەدڵنیاییەوە دەزانێت چۆن هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکات وسوودی لێ وەردەگرێت. بەڵێ ئافرەت دەتوانێت سوود لەو دیاردەیە وەربگرێت.

دوورکەوتنەوەی پیاو کاتێك ئافرەت دەیەوێت نزیك ببێتەوە:

چەندین لێکۆڵینەوەی زانستی لەبارەی پەیوەندی نێوان پیاوو ئافرەتەوە ئەنجام دراوە، تیبینی کراوە ژمارەیەکی زۆری ئافرەتان باس لەوە دەکەن کاتێك ئافرەت ئامادەیەو حەز دەکات لەڕووی سۆزداریەوە لە مێردەکەی نزیك ببێتەوە وهەوڵ دەدات باسێکی سۆزداری لەگەڵدا باس بکات، ئەوا پیاو لەو کاتەدا بەڕێگەی پێچەوانەدا دەڕوات!!

ئافرەتەکە دەیەوێت نزیک ببێتەوەو کەش وهەوایەکی شاعیریانە دروست بکات کەچی پیاو لێی دووردەکەوێتەوەو پەنادەباتە بەر بێدەنگی و خۆ خواردنەوە!!؟؟

زۆر پێدەچێت ئەم حاڵەتە ڕوبدات هۆکارەکەشی یەکێک لەمانەیە:

1- کاتێک ئافرەت تیبینی ساردیی پیاو دەکات (پێش ئەوکاتە بێت یان لەوکاتەدا)، ئەوا بە پاڵنەری نەست هەوڵدەدات ئەو هەستە سۆزداریەی بۆ بگێڕێتەوە کەپێی ڕاهاتووەو دەیزانێت وپێی دەڵێت (باقسە بکەین)، وەلەبەرئەوەی پیاوەکە لە حاڵەتی پاشەکشەی سروشتیدایە کە ئەمەش حاڵەتێکە ئافرەت لێی تێناگات، بۆیە لەهەوڵەکانیدا بۆ هاندانی پیاوو بۆ قسەکردن و بەشداریکردنیی سۆزدارانە بەردەوام دەبێت، ئەنجامی ئەمەش دوورکەوتنەوەی زیاتری پیاوەکەیە لەبری نزیک بوونەوە لێی. بۆیە ئافرەتەکە وای بۆدەچێت کە چیتر پیاوەکە ئەمی خۆشناوێت و گرنگی پێنادات وبڕیاری داوە لێی دووربکەوێتەوە.

2- لەوانەیە ئامادەیی ئافرەت بۆ بەشداری کردنی سۆزدارانەو ویژدانیانە لەگەڵ پیاودا وئارەزوومەندیی بۆ قسەکردن لە بابەتێکی سۆزداری هۆکارێک بێت کە حاڵەتی پاشەکشەکردن لەو کاتەدا لەلای پیاو دروست دەکات، چونکە پیاو، پێش ئەوەی زەنگی پاشەکشەکردن وگۆشەگیربوون لەلای لێبدات خۆگرتنێکی دیاریکراوی هەیە بۆ سۆزەکانی خۆی وئەوانەی لە ئافرەتەوە وەریان دەگرێت، ئەو زەنگەی کە ئاگارداری دەکاتەوە کەکاتی ئەوە هاتووە چاو بەباری خۆیی وهەڵسەنگاندنێک بۆ هەڵویستی خۆی بکات ولەسەر دوایین پێشهات وپەرەسەندنەکان ڕابوەستێت. لەوانەیە پیاو هەست بەهەموو ئەوانە بکات لەکاتێکدا لەلووتکەی پەیوەستی سۆزداری و نزیکیدایە لەگەڵ ئافرەت.

لێرەدا ئافرەت توشی سەرسوڕمان دەبێت لە پاشەکشەکردنی پیاوو خۆدابڕینی، چی ڕوویداوە؟ هەوڵدەدات لە پیاوەکە نزیک ببێتەوەو کەش وهەوایەکی سۆزدارانە بخولقێنێت ودەست بەقسەکردن بکات لەبارەی سۆزو خۆشەویستیەوە، لەبەرامبەرا پیاو پاشەکشە دەکات ودووردەکەوێتەوە.

شتێکی زۆر سەیرە کە ئافرەت ناتوانێت پێشبینی ڕوودانی بکات مەگەر هۆکارێکی نادۆستانە لەئارادابێت.

لەڕاستیدا ئەوەی لێرەدا ڕوودەدات ئەوەیە کاتێک ئافرەت دەست دەکات بەقسەکردن لەبارەی سۆزو خۆشەویستیەوە، پیاو لەڕووی سۆزداریەوە وەڵامدانەوەی دەبێت و پلەی سۆز لەلای زیاد دەبێت تا دەگاتە ڕادەیەکی گەورە، وەکاتێک ئەم پلەی سۆزە دەگاتە

رادەیەکی دیاریکراو پیاو ناتوانێت لەوە زیاتر خۆی رابگرێت بۆیە هەست بەپێویستی دوورکەوتنەوەو نەبیستنی قسەی ئافرەت دەکات، وە ئەم هەڵسوکەوتەش شتێکی سروشتیەو مانای ئەوە نیە کە پیاو بڕیاری بەجێهێشتنی ئافرەتەکەی داوەو نایەوێت گوێبیستی ببێت و لەگەڵیدا بژی.

لێرەدا قسەکانمان هەرگیز مانای ئەوە ناگەیەنن کە هەرکاتێك ئافرەت ویستی لەپیاو نزیك ببێتەوە گفتوگۆیەکی سۆزدارانەی لەگەڵدا بکات ئەو حاڵەتە لەپیاو ڕوودەدات، نەخێر، هەستی گشتی پیاو بەشداریکردن و وەڵامدانەوەی سۆزدارانەیە لەگەڵ ئافرەتدا بەڵام ئەو هەستەی پێشتر باسمان کرد حاڵەتێکی ڕیزپەڕەو هەنێك جار ڕوودەدات، ئەگەر ئەوەش ڕوویدا پێویستە لەسەر ئافرەت لەو ڕاستیە تێبگات کە پێشتر باسمان کرد ولەوە تێبگات ئەوەی لەوکاتەدا لەپیاو ڕوودەدات لەبەر هۆکارێکی سروشتیە نەك دوژمنکارانە، وە پیاو بەردەوام خۆشیدەوێت وحەز بەپێکەوە بوون و ژیان دەکات لەگەڵیدا، وە ئەوەی ئەو هەستە شاراوەیە لای پیاو دەوروژێنێت، قسەکردنی ئافرەتە لەسۆزو خۆشەویستی لەکاتێکدا پیاو ئامادەیی دەروونی نیە بۆ قبوڵ کردنی.

کەی ئافرەت لەگەڵ پیاودا قسە دەکات:

کاتێك پیاو بەو حاڵەتەی پێشەوەدا دەڕوات و حەزبە گۆشەگیری وبێدەنگی دەکات ونایەوێت لەوکاتەدا قسە لەگەڵ کەسدا بکات، پێویستە لەسەر ئافرەت باش بزانێت کە ئەوکاتە دژوارترین کاتە بۆ قسەکردن لەگەڵیدا، وە لەسەریەتی کە بەتەنهایی بەجێی بهێڵێت وهەرگیز هەوڵ نەدات کارێك بکات کەلەلای پیاو بە (دوژمنکارانە) دابنرێت.

پیاو بۆ ماوەیەکی دیاریکراو دووردەکەوێتەوەو بێدەنگ دەبێت، لەوانەیە زۆربێت یان کەم، بەڵام دوای ئەوە بێگومان بە حاڵەتێکی دەروونی نایابەوە دەگەڕێتەوە بۆلای ئافرەت بەدڵێکی پڕلە سۆزو خۆشەویستیەوە دەگەڕێتەوەو ئامادەیە کاری مەحاڵ لەپێناوی ئەودا خۆشبەختی ئەودا ئەنجام بدات، لەوە گرنگتریش بۆ ئافرەت ئەوەیە لەوکاتەدا پیاو ئامادەیە بۆ قسەکردن و گوێگرتن لە هەموو ئەوەی ئافرەت دەیڵێت.

بەڵام گرفت لە هەڵوێستی ئافرەت وباری دەروونییدایە کاتێك پیاو لەحاڵەتە دێتە دەرەوەو بەبارێکی دەروونی و معنوی بەرزەوە دەگەڕێتەوە. بەڵێ، بەڕاستی کارەساتە، چونکە ئافرەت لەوکاتەدا لە حاڵەتێکی وورپایی زۆر توندایە لەپیاو ونایەوێت هیچ قسەو بەشداریەکی لەگەڵدا بکات، ئەمەش لەبەر چەند هۆکارێکە گرنگترینیان ئەمانەیە:

1- ئافرەت لەقسەکردن لەگەڵ پیاو دەترسێت چونکە کۆتاجار کاتێك ویستی قسەی لەگەڵ بکات ئەو لێی دوورکەوتەوە بۆیە _بەهەڵە_ واگومانی برد کە پیاوەکە گرنگی پێ نادات ونایەوێت قسەی لەگەڵدا بکات.

2- ئافرەت واگومان دەکات کە دوورکەوتنەوەی پیاوەکە لێی بەهۆی تورەبوونیەوەیەتی لێی، بۆیە چاوەڕێی دەکات تاوەکو هێور ببێتەوەو دەست بکات بەقسەکردن لەبارەی ئەو کێشەیەی کە تورەی کردووە و بوەتەهۆی ئەو دوورکەوتنەوەو بێدەنگیە. بەگوێری بیرکردنەوەی سروشتیی ئافرەت وشێوازی لەژیان، ئەگەر ئەو (ئافرەت) بڕیاری دوورکەوتنەوە لەپیاو بدات ئەوا بێگومان هۆکارەکەی بوونی کێشەیەکە، وەئەگەر بڕیاری گەڕانەوە بدات بۆ لای پیاو ئەوا سەرەتا پێویستە گفتوگۆ لەکێشەکەو چارەسەرەکەی بکات پاشان گێڕانەوەی سۆز و گەڕانەوە بۆ باری سروشتی. لەسەر بنەمای ئەو بیرکردنەوەیەش، ئافرەت بەردەوام چاوەڕێ دەکات کە پیاو دەست بەقسەکردن بکات لەگەڵیدا، ئەمەش هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە پیاو کاتێك لەوحاڵەتەی پێشتر باسمان کرد ڕزگاری دەبێت ودەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی ئەوا بەگوێرەی بیرکردنەوەی، لە بنەڕەتدا هەستی بەبوونی کێشەیەك نەکردووە بۆیە پێویستی بەهیچ گفتوگۆکردنێك نیە لەو بارەیەوە.

3- ئافرەت هەست بە بێتاقەتی وبێزاریەکی زۆر دەکات کاتێك پیاو دەچێتە قۆناغی پاشەکشێ وگۆشەگیریەوە بۆیە دەکرێت ئەویش بێدەنگی هەڵبژێرێت. هەڵوێستەکە بەم جۆرە دەمێنێتەوە تاوەکو پیاو دەگەڕێتەوە بۆ باری سروشتیی خۆی، کاتێکیش دەگەڕێتەوە باری ئاسایی هەوڵدەدات قسەلەگەڵ ئافرەتەکەدا بکات، لەو کاتەدا ئەویش لەحاڵەتێکی توڕیی وکولاندایە، بۆیە لەترسی تەقینەوەو دەربڕینی خراپیی باری دەروونی ئافرەتەکە – کە هەر پیاوەکە خۆی هۆکاری دروست کردنی بووە – بەردەوام دەبێت لە بێدەنگی، لەوانەیە ئەمەش ببێتەهۆی ئاڵۆزتر کردنی هەڵوێستەکەو گەورەترکردنی کێشەکە. بۆ ماوەیەك ئافرەتەکەش بێدەنگ دەبێت پاش ئەوە پرسیار لەپیاوەکە دەکات لەبارەی باری دەروونی وهەستیەوە، وەلەبەرئەوەی کە پیاوەکە لەبنەڕەتدا هەستی بەهیچ تورەیی وگۆڕانێك نەکردووە لە هەستیدا، بۆیە هیچ شتێك نادۆزێتەوە کە بەئافرەتەکەی بڵێت تەنها ئەوە نەبێت کە بڵێت (باشە). بێگومان لێرەدا ئافرەتەکە باوەڕ بەقسەی پیاوەکە ناکات چونکە باوەڕی وایە بێدەنگی وپاشەکشێی پیاوەکە سروشتی نەبووەو هۆکارێکی لەپشتەوە بووە کە ئەم دەیەوێت بیزانێت وقسەی

لەبارەوە بكات بۆئەوەی لێی دەرباز ببێت وڕاستی بكاتەوە، بۆیە پێی وایە كە پیاوەكە دەیەوێت كارەكان بگەڕێنێتەوە باری ئاسایی خۆیان بەبێ ئەوەی قسە لەسەر بناغەی كێشەكە بكات بۆ ئەو بكات. لێرەدا ئێمە نابێت لە بێتاقەتی وتوڕەیی وبێ متمانەیی ئافرەتەكە لە وەڵامی پیاوەكە سەرمان سوڕبمێنێت چونكە هەر لەسەرەتاوە ئەو بەبێ هیچ بیانوویەك دەستیكرد بە پاشەكشەكردن و ئێستا دەیەوێت بگەڕێتەوە وەك ئەوەی كە هیچ ڕوووینەدابێت؟!!

چۆنیەتی ڕاكێشانی پیاو بۆ قسەكردن:

كاتێك ئافرەت هەست دەكات بەوەی حەز بەقسەكردن ونزیك بوونەوە دەكات لە پیاو، پێویستە ئەو دەست پێشخەری بكات لە قسەكردن و چاوەڕێ نەكات پیاو ئەو كارە بكات. پێویستە لەسەری قسە بكات وبەردەوام بێت تەنانەت ئەگەر هەستیش بكات كە پیاوەكە كەم قسەیە، چونكە لەوانەیە قسەكردنەكەی ئارەزووی قسەكردن لەلای پیاو دروست بكات.

لە سروشتی پیاو ئەوەیە تەنانەت كاتێكیش كە باری دەروونیی ئاسوودەبێت و ئامادەبێت بۆ هەڵسوكەوت كردن لەگەڵ ئافرەتدا بەكەمی قسە دەكات، ئەمە سروشتی پیاوە لەناو ماڵدا.

ئەوەی ئافرەت لەبارەی پیاوەوە نایزانێت ئەوەیە پیاو كاتێك دەست بەقسەكردن دەكات كە هۆكارێك هەبێت بۆ قسەكردن. چونكە پیاو تەنها بۆ قسەكردن قسە ناكات، بەڵام ئەگەر ئافرەت دەستی بە قسەكردن كرد وبەردەوام بوو تێیدا، لەوانەیە پیاو لەقسەكانیدا شتێك بدۆزێتەوە كە شایەنی قسە لەسەركردن بێت، ئەو كاتە ئەویش دەست دەكات بە قسەكردن.

بۆ نموونە: ئەگەر ئافرەت دەست بكات بە قسەكردن لەبارەی هەندێك لەو كێشانەی لەكاردا ڕووبەڕوویان دەبێتەوە لەوانەیە پیاویش دەست بكات بە باسكردنی ئەو كێشانەی كەلە كارەكەیدا ڕووبەڕووی دەبێتەوە. وە ئەگەر ئافرەت دەستی كرد بەقسەكردن لەبارەی منداڵەكانەوەو ویستی هەندێك ووردەكاری لەبارەی هەریەكێكیانەوە باس بكات، لەوانەیە پیاویش بەشداری بكات ودەست بكات بە قسەكردن لەبارەی هەمان بابەتەوە. (لێرەداو لەو دوو نموونەیەی سەرەودا پێویستی دووركەوتنەوەی ئافرەت یان ئاماژەكردن بە سەرزەنشت نەكردنی پیاو، یاد دەخەینەوە).

فشاری ئافرەت لەسەر پیاوو ناچاركردنی بۆ قسەكردن:

ئافرەت بەشداری پیاو دەكات لە باس كردنی هەندێك بیرۆكەو هەستدا كە یارمەتی بدات وهانی بدات لەسەر قسەكردن، بەڵام كاتێك پیاو هەست دەكات ئافرەت هەوڵدەدات فشاری

بخاتەسەرو ناچاری بکات قسەبکات، ئەوا بیرکردنەوەی پەرش وبڵاو دەبێت وتەرکیزی نامێنێت و هیچ شتێکی نابێت کە بیڵێت و لەقسەکردن دەوەستێت. تەنانەت ئەگەر پیاو شتێکیشی هەبێت کە بیڵێت ئەوا لەئەنجامی فشاری ئافرەتەکە لەسەری دەرینابڕێت، بۆیە فشاری ئافرەت هەستی بەرگری وڕەت کردنەوە لەلای پیاو دروست دەکات.

خاڵێکیتر هەیە لەو بوارەدا کە دەمانەوێت باسی بکەین، ئەویش ئەوەیە سەختە لەسەر پیاو کە درێژدادڕی بکات لەقسەکردندا، کاتێك گومان دەکات لەوەی ئافرەت دەیەوێت لێپرسینەوەی لەگەڵدا بکات، ئەمە لە باری ئاساییداو لەکاتێکدا لەحاڵەتی دەروونی سروشتی ئاسوودەییدابێت، بەڵام ئەگەر پیاو لەبارێکی دەروونی نائاسایی و نائاسوودەییدا بێت ئەوا مەسەلەی درێژدادڕی لە قسەکردندا زۆر زەحمەتترو لەوانەیە مەحاڵیش بێت.

ڕێسایەکی گشتی لەلای ئافرەت هەیە کە باسی دەکەین، زۆرجار ئافرەت هەوڵدەدات پیاو ڕابکێشێت بۆقسەکردن و حەز لەبێدەنگ بوونی ناکات، چونکە بێدەنگ بوونی لای ئەو کارێکی ناسروشتیەو لەسەر پیاوە کە قسەی لەگەڵدا بکات. لەوانەیە لەو بیرکردنەوەیەشیدا لەوە دوورتر بڕوات، قسەکردنی پیاوو بەشداریکردن لەگەڵیدا نیشانەی ئەوەیە کە خۆشی دەوێت وە بێدەنگی وئارەزوونەکردنی بۆ قسەکردن نیشانەی پێچەوانەی ئەوەیە.

ئەو ڕێسایە بۆ پیاو هەرگیز ڕاست نیەو کاریگەری نەگەتیڤی دەبێت لەسەری، چونکە پیاو کاتێك قسە دەکات کە هەست بکات حەز لەقسەکردن دەکات یان کاتێك بابەتێك هەبێت شایەنی گفتوگۆو قسەلەسەرکردن بێت. بەڵام جگە لەو دوو حاڵەتە ئەوا دروشمی پیاو بێدەنگییە. ئەوە پیاوەو ئەوە پێکهاتەکەیەتی، وە چاوەڕێ دەکات ئافرەت قبوڵی بکات وەك ئەوەی کە هەیە و حەز ناکات ئافرەت هیچ فشارێکی بخاتەسەر یان ناچاری بکات کە قسەبکات، خۆ ئەگەر ئافرەت ئەوەی کرد ئەوا قبوڵی ناکات و وەڵامدانەوەی نابێت.

لێرەدا دەبینین ئافرەت تووڕە دەبێت لە ڕەتکردنەوەی پیاو لە بەشداریکردن وقسەکردن لەگەڵیدا، ئەم هەڵسوکەوتەی ئافرەتیش تووڕەیی پیاوی لێ دەکەوێتەوە و دەبێتەهۆی سازدانی کێشەیەك کە پێویست نیە، هۆکارەکەشی جیاوازی سروشتی نێوان پیاوو ئافرەتە.

پێویستە لەسەر ئافرەت کە ئەم ڕاستیە لەسەر پیاو بزانێت و هەوڵنەدات لێکدانەوەی خراپی بۆ بکات، هەروەها پێویستە لەسەر پیاویش ئەوە بزانێت کە ئافرەت بەسروشتی خۆی حەزی لە قسەکردنە و گومانی ئەوە نەکات کە دەیەوێت لێکۆڵینەوەو لێپرسینەوەی لەگەڵدا دەکات، ئەمە سروشتی ئافرەتە.

چۆنیەتی کردنەوەی دەرگای گفتوگۆ لەگەڵ پیاودا:

هەرچەندە ئافرەت هەوڵەکانی چڕ بکاتەوە بۆ ناچارکردنی پیاو لەسەر قسەکردن، ئەوەندە نکوڵیکردنی پیاوو بەرگریکردنی زیاد دەکات. هەڵەیە شێوازی ڕاستەوخۆی لەگەڵدا بگیرێتەبەر بۆ ناچارکردنی لە قسەکردن بەتایبەتی لە حاڵەتی دوورکەوتنەوەو چونەوەیەک و گۆشەگیریدا.

لێرەدا لەبری ئەوەی ئافرەت پرسیار لەوە بکات کەچۆن والە پیاو بکات دەمی بکاتەوەو قسەبکات، پێویستە پرسیار بکات (چۆن دەتوانێت ئامانجی لەیەک نزیک بوونەوەو کردنەوەی دەرگای گفتوگۆو وتوێژ بپێکێت؟)، بەڵێ ئەمە ئەو پرسیارەیە کە باشتر وایە ئافرەت بیکات.

ئەگەر ئافرەت هەستیکرد پەیوەندی نێوان خۆی وپیاو پێویستی بە قسەکردن وگفتوگۆی زیاترە- بێگومان زۆرینەی ئافرەتان هەمیشە وا هەست دەکەن- پێویستە لەسەری سروشتی پیاو لەبەرچاو بگرێت لەوەی کە حەزی لەکەم قسەکردنە وەهەندێك جاریش بەتەواوی قسەکردن ڕەت دەکاتەوەو پەنا دەباتە بەر بێدەنگی، لەو کاتەدا ئافرەت هەوڵدەدات دەرگای وتووێژ بکاتەوەو پیاو ڕابکێشێت بۆ قسەکردن.

وە ئەگەر ئافرەت ئەوەی کردو تێبینی ئەوەی کرد پیاوەکە بە جەستەو مێشك لەلایەتی، ئەوە مانای وایە کە ئامادەیە بۆ گوێگرتن لێی وقسەکردن لەگەڵیدا. لێرەدا پێویستە لەسەر ئافرەت بەتەواوی دووربکەوێتەوە لە پرسیارکردن یان لە کردنی کۆمەڵە پرسیارو دەست کردن بە لێکۆڵینەوە پاشان چاوەڕوانی وەڵامی ئەو پرسیارانە بێت لە پیاو. چونکە بێگومان ئەنجامەکەی نێگەتیڤ دەبێت، چونکە پیاو پەنادەباتە بەر بێدەنگی و تەنانەت بەرگریکردن و توڕەییش.

پێویستە ئافرەت بەووردی بابەتەکە هەڵبژێرێت کە هیچ ئاماژەیەکی لێکۆڵینەوەکردنی تێدا نەبێت وخاڵی بێت لەهەر سەرزەنشت کردن وتۆمەتبارکردنێکی پیاو. پێویستە بابەتێك هەڵبژێرێت کە پێشبینی ئەوە بکات پیاو بەدڵیەتی، ئەوکاتە پیاو دەست دەکات بە گوێگرتن و وورده وورده قسەکردن.

وا باشتریشە کە ئافرەت بابەتێکی هەڵبژارد دەستپێشخەری بکات لە قسەکردن و وابکات لە پیاو کە گوێگر بێت، بە هێمنی قسە بکات وهەوڵ بدات کەش وهەوایەکی هێمن ودۆستانە بخولقێنێت و وا لەپیاوەکە بگەیەنێت کە بەڕاستی خۆشحاڵە بە گوێگرتن لێی و هەوڵ نەدات کە ناچاری بکات بە قسەکردن.

بۆنمونە دەكرێت (فاتن) بەمێردەكەی (ئەیمەن) بڵێت دەكرێت كەمێك گوێم لێ بگریت؟ ئەمڕۆ كارەكەم زۆر سەخت وپڕ كێشەبوو و دەمەوێت لەسەر ئەوە قسەت لەگەڵدا بكەم. پاشان دەست بكات بە قسەكردن.

لێرەدا پێویستە لەسەر (فاتن) ئاگاداری بارودۆخی مێردەكەیی و حاڵەتی دەروونیی بێت، ئەگەر چەند نیشانەیەكی بەدیكرد كەوایان دەگەیاند ئامادەیی تێدا نییە بۆ ووتویژ كردن، پێویستە دەست بەجێ بوەستێت. بەڵام ئەگەر تێبینی كرد هەندێك ئامادەیی هەیە ئەوا دەتوانێت بەردەوام ببێت، وەزۆر گرنگە كە (فاتن) هەوڵبدات مێردكەی تێبگەیەنێت كە گوێگرتن لێی ئاسوودەی دەكات و كێشەكەی لەسەر سووك دەكات.

ئەم قسەیەی فاتن مێردەكەی هاندەدات لەسەر گوێگرتن و بەردەوام بوون لێی وە بەبێ ئەم هاندانە لەوانەیە مێردەكەی ئارەزووی گوێگرتنی نەبێت و هەست بە ناپێویستی گوێگرتن بكات لە كێشەی زیاتر.

خانمی خۆشەویست، بێگومان تۆ بەسروشتی خۆت ئارەزووت لە گوێگرتنە لە قسەی كەسانیترو گرنگیان پێدەدەیت ودەیاننرخێنیت بەڵام لەیادت بێت كە پیاو بەسروشتی خۆی بەپێچەوانەی ئەمەوەیە. بەڵێ ئەو زۆرجار گوێگرتن ڕەت دەكاتەوەو نایەوێت گوێگر بێت بەتایبەت ئەگەر بابەتەكە بەلایەوە بێ كەڵك بوو پەیوەندی بەوەوە نەبوو. وەبۆ ئەوەی ئەمە لە پیاودا بگۆڕین و وای لێبكەین گوێگرێكی باش بێت، پێویستە لەسەر ئەوە ڕایبهێنین. ئەم ڕاهێنانەش پێویستی بە كاتێكی دیاریكراو هەیە لەوانەیە كورت بێت یان درێژ. بەڵام ڕاستیەكەی ئەوەیە هەرگیز ناتوانرێت لە ماوەی شەوو ڕۆژێكدا وا لە پیاو بكرێت ببێت بەگوێگرێكی باش. هەرگیز، بەڵكو پێویستی بە ڕاهێنانێكی باشە كە هەندێك كات وخۆگری دەوێ لێت، نهێنیی ئەوەی پیاو بكرێتە گوێگرێكی باش هەست كردنیەتی بە ڕێزگرتنت بۆ ئەو هەوڵ وكۆششەی لە پێناوی تۆدا دەیدات، ئەو ڕێزگرتنەی تۆ تاكە شتێكە كە هانی پیاو دەدات لەسەر گوێگرتن، وە ئەگەر پیاو توانی گوێ لە ئافرەت بگرێت، ئەوا پاش ئەوە دەست دەكات بە پەی بردن بە گرنگی قسەكردن لە نێوان پیاوو ئافرەتدا. ئەوەی كە زۆر گرنگە هەڵبژاردنی كاتی گونجاوو باشترین شێوازە.

كاتێك پیاو قسە ناكات:

ڕۆژێكیان و بەشێوەیەكی كتوپڕ (ئامینە) بڕیاریدا داوای جیابوونەوە لە مێردەكەی (حمید) بكات كە ماوەی زیاتر لە بیست ساڵە هاوسەریەتی! بەڵێ، كار بەڕادەیەك گەیشت كە چیتر توانای نەماو بڕیاریدا كە مەحاڵە بتوانێت ژیان لەگەڵ (حمید) بەسەربەرێت، وە

جیابوونەوە باشترین هۆکارە بۆ جێبەجێکردنی ئەوە. ئامینە زیاتر لە بیست ساڵی بەسەر برد -بەبیرکردنەوەی خۆی- لە ئێش وئازارو تاڵی چەشتن بەهۆی مێردەکەیەوە وە ئێستا کاتی ئەوە هاتووە کە ئەم ئازار چەشتنە کۆتایی پێ بهێنرێت.

هۆکاری سەرەکی ئەو ئازارو چەرمەسەریە بەهۆی بەردەوامی کەمی ئارەزووی حمیدەوە بوو بۆ قسەکردن لەگەڵیدا. کاتێك ئامینە هەوڵیدەدا وێنەیەکی ڕوونی هەست وئازارەکانی بەهۆی هەڵویستی مێردەکەیەوە باس بکات دەیووت: (چۆن حمید دەتوانێت بڵێت ئاەزووم لە جیابوونەوە نیە؟! چۆن دەتوانێت بڵێت دەمەوێت لەگەڵی بژیم؟!ئەو منی خۆش ناوێت و هیچ هەستێکی نیە لە بەرامبەرم، هەرکاتێك هەوڵم دابێت قسەی لەگەڵ بکەم دوور کەوتوەتەوەو وازی لێ هێناوم!! ئەو هەست وسۆزی بەرامبەر بەمن لەدەست داوە. زیاتر لە بیست ساڵە هەستەکانیی لێ شاردومەتەوەو پێم ناڵێت چی لە ناخیدایە. بەڵێ زیاتر لە بیست ساڵە یان بێدەنگە یان بەکورتی وەڵامم دەداتەوە، من دڵم بۆ ئەو کردوەتەوەو هەموو شتێکی ناخی خۆم پێووتوە بەڵام ئەو دڵ ودەمی لەمن داخستوەو بڕیاری بێدەنگیی تەواوی داوە. ناتوانم هەرگیز ئەوە لەیاد بکەم یان هەرگیز لێی ببورم و ناتوانم بەم شێوەیە بەردەوام بم. وە من دڵنیام جیابوونەوە تاکە چارەسەرە بۆ ئاسوودەیی من وئەویش. بەڕاستی هیلاك بووم لە زۆری هەوڵدانم بۆ ئەوەی دڵی خۆییم بۆ بکاتەوەو کێشەکەییم پێ بڵێ تاوەکو بتوانم یارمەتی بدەم).

بەداخەوە خوێنەری بەڕێز، ئەمە چیرۆکێکی ڕاستەقینەیە کە بەسەر یەکێك لە خانمەکاندا هاتووە، ئەو قسانەی سەرەوەشی لە یەکێك لە سەردانەکانیدا بۆ یەکێك لە پزیشکە دەروونیەکان کردووە.

ئیستا وە پاش ئەوەی کە سروشتە جیاوازەکانی نێوان پیاوو ئافرەتمان زانی و پاش ئەوەی کە بێدەنگی پیاوو هۆکارەکانی و شێوازی نمونەیی هەڵسوکەوت کردنی ئافرەت لەگەڵیمان زانی، دەتوانم بڵێم ئێستا دەتوانین ڕاستیی ئەوەی ڕوویداوە بزانین کە بریتییە لە بێدەنگی سروشتیی مێردەکەی وناڕوونی ئەو بێدەنگیە لەلای هاوسەرەکەی، وەهەروەها هەوڵدانە بۆئەوەی ناچاری بکات کە قسەبکات.

پێویست بوو لەسەر ئامینە لەماوەی زیاتر لە بیست ساڵدا ئەوە بزانێت کە حمید لە جیهانیکیترە، بەڵێ جیهانیکیتر کە بە جیهانی پیاوان ناسراوە وە ئەم جیهانەش جیاوازە لە جیهانەکەی ئەو کە بەجیهانی ئافرەتان ناسراوە، وە سروشتی ئەو پیاوانە زۆر جیاوازە لە سروشتی ئافرەتان، جیاوازی سایکۆلۆژی و سروشتی.

پێویست بوو لەسەر ئامینە هەر لەسەرەتاوە بیزانیایە کە جیاوازیەکی فراوان هەیە لە نێوان تێڕوانینی پیاوو ئافرەت بۆ چەمکی ووتوێژو قسەکردن.

وەلێرەدا دەتوانین هەمو مافێك بدەین بە ئامینە بۆ توڕەیی و کەسەری لە هەموو ئەو ساڵە دورودرێژانەی لە ناڕەحەتی و مەینەتدا بەسەری بردووە، ئەگەر مێردکەی لە جیهانی ئافرەتان بوایە ئەوکاتە هەڵسوکەوتەکەی هەڵە دەبوو وە ماف ئەوەی نەدەبوو کە بەکورتی وەڵامی هاوسەرەکەی بداتەوە یان بێدەنگ بێت و دووربکەوێتەوە. بەڵام ئەو لەو جیهانە نەبووە، بەڵکو لە جیهانێکی تەواو جیاوازدا بووە، جیهانی پیاوان، ئەو پیاوەو سروشتێکی جیاوازی هەیە.

لێرەدا ئەوە زیاد دەکەین کە دادوەرانە نیە بڵێین تاوانەکە تەنها تاوانی ئامینە یان حمید بووە، بەڵکو ئەوە بەرپرسیاریەتی و هەڵەیەکی هاوبەش بووە کە هەردووکیان تێی کەوتوون هۆکاری ئەوەش نەزانیی ئامینە بووە بە سروشتی پیاوانەی حمید، وە هەروەها نەزانیی حمید بووە بە سروشتیی ژنانەی ئامینە، نەزانی لە جیاوازی سایکۆلۆجیەتدا.

ئەگەر ئامینە هەر لەسەرەتاوە بیزانیایە کە پیاو بە سروشتی خۆی کەم قسەیەو قسەناکات مەگەر لەکاتێکدا نەبێت کە هەست بەپێویستی قسەکردن بکات، ئەو نایەوێت لە گفتوگۆیەکی گشتیدا ڕۆبچێت کە مانای نەبێت و ئەنجامی لە پشتەوە نەبێت، وە هەر ماوە ناماوەیەك توشی حاڵەتێکی (پاشەکشەو دوورکەوتنەوە) دەبێت. ئەگەر ئەوەی بزانیایە ئەو هەموو هەوڵەی نەدەدا بۆئەوەی حمید بهێنێنە قسەکردن. ئەو هەوڵدانەی کە کارەکانی زیاترو زیاتر ئاڵۆزتر کرد. ئەگەر سروشتی حمیدی زانیبا ئەوا لەکاتی خۆیدا هەلی تەواوی پێدەدا بۆ دوورکەوتنەوەی کە دواتر بە سۆزو خۆشەویستیەکی زۆرەوە دەگەڕایەوە لای. ئەو کاتە بارودۆخەکە هێور دەبوو وهەردووکیان ئاسوودە دەبوون.

هەروەها ئەگەر حمید هەر لەسەرەتاوە بیزانیایە کە ئافرەت بە سروشتی خۆی لەناو ماڵدا زۆر قسە دەکات و قسە لەبارەی هەموو شتێکی ناوماڵ ودەرەوەی ماڵ دەکات، وە ئەگەر بیزانیایە قسەکردن بۆ ئامینە هۆکارێکە بۆ دەربڕینی خۆشەویستی وپەیوەست بوونی بە هاوسەرەکەیەوە، ئەوا قسەی لەگەڵ دەکردو ئاسوودەی دەکرد. وەئەگەر بیزانیایە بێدەنگی وپاشەکشەکردنی کتوپڕی خۆی وەك مەتەڵێك وایە بۆ ئامینە و ترس وبیم لە دەروونیدا دروست دەکات، ئەوا ڕاستیی ئەوەی پێ دەگوت و لەگەڕانەوەی بۆلای دڵنیای دەکردەوە.

ئامینە بە پزیشکە دەروونیەکەی ووتبوو کە(کە ماندوو بووە لە زۆری هەوڵدانیی بۆ ئەوەی وا بکات لە حمید ئەوەی دوودڵی دەکات لەناخیدا بەمی بڵێت بۆئەوەی یارمەتی

بدات)، لێرەدا پزیشکەکە داوای لە ئامینە کردبوو نمونەیەکی سادەی ئەو هەوڵدانەی بۆ باس بکات، ئەویش بەم شێوەیەی خوارەوە ئەو شێوازەی پەیڕەوی کردووە ڕوون دەکاتەوە:

ئامینە: چۆن ئەمڕۆت بەسەربرد لە کاردا؟

حمید: گوێی مەدەرێ.

ئامینە: لەوێ چی ڕوویدا؟

حمید: ئاسایی، وەك ڕۆژانی تر.

ئامینە: حەز دەکەیت ڕۆژی هەینی داهاتوو چی بکەین؟

حمید: گرنگ نیە چی دەکەین، تۆ بڕیار بدە.

ئامینە: حەز دەکەین چەند هاوڕێیەك بانگهێشت بکەین بۆ نانی نیوەڕۆ؟

حمید: نازانم، شوێنی چەکوشەکە نازانیت؟

ئامینە: (لە وەلامەکانی حمید توڕە دەبێت ودەلێت): بۆ قسەم لەگەڵ ناکەیت؟

حمید: (لە کاردانەوەی ئامینە توڕە دەبێت و هیچ شتێك نالێت).

ئامیتە: تۆ بەڕاستی منت خۆش دەوێت؟

حمید: بێگومان خۆشم دەوێیت، ئەی بۆچی تۆم کردوە بە هاوسەری خۆم؟

ئامینە: چۆن دەکرێت خۆشت بوێم؟ ئێمە قسە لەگەڵ یەکتری ناکەین، تۆ چۆن دەتوانیت بە درێژایی کات دابنیشیت و بێ دەنگ بیت؟ تۆ بەڕاستی گرنگی بە من وبە هەستەکانم دەدەیت؟؟!!

لەو کاتەدا حمید توڕە دەبێت لەو ووتوێژەی لە نێوان خۆی و خێزانەکەیدا ڕوویدا و ماڵەکە بەجێدەهێڵێت، پاش ماوەیەك دەگەڕێتەوە بۆ ماڵ وەك ئەوەی کە هیچ ڕووینەدابێت.

ئامینەش هەوڵدەدات بە ڕووخسارێکی سروشتیەوە خۆی دەربخات هەرچەند ناخیشی لەکولاندایە، حەز دەکات خۆشەویستی خۆی بۆ هاوسەرەکەی دەربخات ولێی نزیك ببێتەوە هەرچەندە هەستەکانی ناوەوەی وای لێدەکەن کە دووربکەوێتەوە.

ئەم حاڵەتە بۆماوەیەکی کورت بەردەوام دەبێت پاشان ئامینە بۆجاری دووەم هەوڵدەدات قسە لەگەڵ حمید بکات ولە ڕاستیی هەستەکانی بزانێت پاش هەموو ئەوەی کە ڕوویدا لە نێوانیاندا.

ئەم هەڵوێستانە (کێشانە) کە ماوەی بیست ساڵ بەردەوام بووە، وای لەئامینە کردووە داوای جیابوونەوە بکات، ئایا چارەسەری نمونەیی چییە؟

چارەسەری نموونەیی:

سکالاکردنی ئامینە لە بێدەنگیی بەردەوامی حمید و هەوڵدانی بەبەردەوامی بۆئەوەی وای لێبکات قسە بکات، هەر لەسەرەتاوە هەڵەیەکی گەورە بووە، ئەو هەوڵانەی ئەو بەرەو ڕێگایەکی داخراو ڕۆیشتووە چونکە ئەو هەوڵانە بریتی بووە لە زیاد کردنی کێشەکان و بردنی هەڵوێستەکان بەرەو خراپتر وە ئەوەی دوای هەموو ئەو ساڵانە ڕوویداوە کەڵەکەبوونی ئەو کێشانە بووە تاوای لێ هاتووە هەریەکەیان بوە بەچیایەك و لەتەنیشت ئەوی تردا وەستاوە، وە دوای ئەوە پەیوەندیکردن لەنێوانیاندا مەحاڵ بووە و هیچ یەکێکیان هەوڵی لابردنی ئەو چیایانەیان نەداوە. بەڵێ بێدەنگی حمید کە تووڕەیی ئامینەی ورووژاندووە و قسەکردن وهەوڵدانی ئامینە بۆ ڕاکێشانی حمید بۆ قسەکردن قوڕەکەی خەست تر کردوەتەوەو وای کردووە ژیان لەنێوانیاندا مەحاڵ بێت تاوەکو کار بەڕادەیەك گەیشتووە کە لەتوانادا نەماوە، بۆیە جیابوونەوە بەلای ئامینەوە باشترین چارەسەر بووە.

خانمی بەڕێز، بێگومان سروشتی پیاو جیاوازە لە سروشتی تۆ، هەوڵبدە هەمیشە ئەوەت لەیادبێت، پیاو زۆر قسە ناکات وەك ئەوەی ئافرەت دەیکات بەتایبەت لەماڵەوە وپاش ئەوەی لەکار دەگەڕێتەوە. بەڵێ، ئەو ژیانەی پیاو لەدەرەوەی ماڵ بەسەری دەبات بەتایبەت لەبواری کاردا، ململانێ وتێکۆشانێکی زۆرەو بەدرێژایی کات ناوەستێت، ئەو لەو کاتەدا هەوڵ وکۆششێکی زۆر بەخەرج دەدات. بۆیە کاتێك دەگەڕێتەوە ماڵ بەتەواوی هیلاك وشەکەتەو پێویستی بە هێمنی و پشوودان هەیە. پێویستی بەکاتی تەواو هەیە بۆ هێوربونەوەو حەسانەوەی. دەکرێت بڵێین کاتێك پیاو دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە پاش ڕۆژێکی درێژی کارکردن وەکو سەربازێکە لە جەنگ گەڕابێتەوە یاخود وەك زۆرانبازێکە کەلەگەڵ دوژمنێکی سەرسەخت زۆرانبازی کردووە.

بەڵێ پیاو کاتێکی پێویستە تێیدا بحەوێتەوە، لەو کاتەدا نایەوێت بەشداری لەهەرشتێکدا بکات کە پێویستی بەهەوڵدانێکی هزری یان جەستەیی هەبێت، لەم ماوەیەدا زۆرترین شتێك کە پیاو بتوانێت پێشکەشی بکات گوێگرتنە، بەڵێ گوێگرتنێك کە زۆر لەسەری بە گران ناکەوێت، تەنانەت ئەو گوێگرتنەش هەندێك جار ئاسوودەی ناکات و بێزاری و سەرئێشەی بۆ دروست دەکات، بۆیە بێدەنگی تەواوی پێ باشترە.

لەوانەیە پیاو وەڵامدانەوەی بۆ ئافرەت هەبێت وگوێی لێ بگرێت، وە ئەگەر ئەوەیکرد دەبێت ئافرەت بزانێت کە ئەو پیاوە خۆشی دەوێت وڕێزی دەگرێت و دۆخەکە ئاساییە

لەنێوانیاندا، لەگەڵ ئەوەشدا هەڵەیەکی گەورەیە ئافرەت چاوەڕێی بەشداریکردنی پیاو بکات لە قسەکردندا یان هەوڵبدات ڕاییبکێشێت بۆ قسەکردن.

ئەگەر پیاو لەکاتی ئاساییدا وەڵامدانەوەی هەبوو بۆ ئافرەت و دەستی کرد بەگوێگرتن لێی، ئەوا پێویستە ئافرەت لەسەر ئەو بارە خۆی ڕابهێنێت، دوای ئەوەو پاش ماوەیەکی کورت پیاو لەسەر گوێگرتن ڕادێت و گوێگرتن بەلایەوە دەبێتە شتێکی سروشتی. کاتێکیش پیاو تێبینی دەکات ئافرەت ئەو بارودۆخەی قبوڵەو گوێگرتنەکەی دەنرخێنێت لەڕووی دەروونیەوە ئاسوودە دەبێت وهەوڵدەدات ڕێگایەك بدۆزێتەوە کە خۆشی وشادی بخاتە دڵی ئافرەتەوە، دواتریش هەڵوێستی دەگۆڕێت ودەست دەکات بە قسەکردن.

تۆ ئەی پیاوی بەڕێز، بێگومان کاتەکانی کارکردن سەخت وماندوکەرە و تۆ هەوڵ و کۆششێکی زۆری تێدا بەخەرج دەدەیت، وەبێگومان کە دەگەڕێیتەوەماڵەوە مێشکت ماندووەو پێویستت بە حەوانەوە هەیە بۆئەوەی چالاکیت بۆ بگەڕێتەوە، بەڵام پێویستە ئەوەت لەیاد بێت کە هاوسەرەکەت لەجیهانیکیترەو لە جیهانی تۆ نیە، ئەو لەجیهانی ئافرەتانەو سروشتیی جیاوازە لە سروشتی تۆ، ئەو بەپێچەوانەی تۆوە لەکاتی گەڕانەوەیدا بۆ ماڵەوە هەوڵدەدات قسە بکات، هەوڵدەدات قسە لەڕۆژی کارکردنی بکات کە چۆن بەسەری بردووە، هەوڵدەدات پرسیارت لێ بکات لە ڕۆژی کارکردنت کە چۆن بووە هەروەها لەبارەی شتی ترەوە.

پیاوی بەڕێز ئەوە بزانە کە ئەو هەڵسوکەوتەی ئافرەت کارێکی سروشتیە بەلای ئەوەوە و بەڵگەی خۆشویستنی تۆیە وە هەرگیز وامەزانە کە هەوڵدەدات بێزارت بکات یان ژیانت لێ بکات بە جەهەننەم یان نیازی وایە بتنێرێت بۆ نەخۆشخانەی نەخۆشیە ئەقڵیەکان.

پێکەوە بوونی بەردەوام وجیانەبوونەوە:

چەند لەهاوسەرە نوێیەکان دەکەونە ئەم تەڵە نەفرەت لێکراوەوە؟ کاتێك کوڕێك کچێك دەناسێت و خۆشەویستی وسۆز لەنێوانیاندا دروست دەبێت و دەبنە هاوسەری یەك، دەبینین هەریەکەیان ئەوەی مەحاڵ بێت لەپێناوی خۆشبەخت کردنی یەکتریدا دەیکەن، لەمانگی هەگوینیدا خۆشترین کات بەسەردەبەن لەگەڵ یەکتریدا وە دوای ئەوە هەوڵدەدەن خۆشی و حەوانەوە بۆ یەکتری بەدەست بێنن.

لەو هەڵە گەورانەی کە بوك وزاوا تێی دەکەون پێکەوە بوونی بەردەوامە، بەڵێ ئەوە هەڵەیەکی گەورەیە کە کێشەو کارەسات بەدوای خۆیدا دەهێنێت.

با چاوێك بوم چیرۆكه‌دا بگێڕین:

وه‌لیدی لاو بڕیاری دابوو كه زه‌ماوه‌ند له‌گه‌ڵ سعاد بكات كه پێشتر ناسیبووی، وه‌كو بوك وزاوایه‌كی نوێ شاره‌زاییه‌كی زۆریان له‌ژیان نه‌بوو، ولید ده‌یویست هه‌موو هه‌وڵێكی خۆی له‌پێناو به‌خته‌وه‌ریی هاوسه‌ركه‌یدا بخاته‌كار، هاوسه‌ره‌كه‌شی به‌هه‌مان شێوه، چه‌ند سه‌ره‌تایه‌كی جوان بوو.

ولید بۆماوه‌ی دووساڵی به‌رده‌وام هه‌وڵی ده‌دا كه هه‌میشه له‌گه‌ڵ هاوسه‌ره‌كه‌یدا بێت، گومانی وابوو ئه‌وه هه‌ڵسوكه‌تێكی دروسته و پێویسته هه‌موو مێردێك په‌یڕه‌وی بكات، وه ئه‌و هه‌ڵسوكه‌وته خۆشحاڵی بۆ هاوسه‌ره‌كه‌ی ده‌هێنێت.

وه له‌و ماوه‌یه‌دا هاوسه‌ره‌كه‌ی (سعاد) به‌هه‌مان شێوه هه‌ڵسوكه‌وتی ده‌كرد، هه‌میشه له‌گه‌ڵ مێرده‌كه‌یدا بوو وه‌بۆ هیچ شوێنێك به‌بێ ئه‌و نه‌ده‌ڕۆیشت.

پاش تێپه‌ڕبوونی دووساڵ به‌سه‌ر ئه‌م باره‌دا، سعاد تێبینی شتێكی سه‌رسوڕهێنه‌ری كرد كه هه‌رگیز لێی تێنه‌ده‌گه‌یشت وهۆكاره‌كه‌ی نه‌ده‌زانی، شتێك كه توشی په‌شۆكاوی كردو گومانی خسته دڵیه‌وه، تێبینی هه‌ندێك گۆڕانكاری كرد له مێرده‌كه‌یدا، پاش دووساڵ به‌خشنده‌یی وخۆشه‌ویستی وپێكه‌وه‌بوون. تێبینی كرد ولید بوه‌ته كه‌سێكی ته‌مه‌ڵ و حه‌زناكات هیچ كارێك بكات. پاشان بینی كرد كه باری ده‌روونیی مێرده‌كه‌شی گۆڕاوه، پاش ئه‌و هه‌موو خۆشه‌ویستی و خۆڕاگریه هه‌روه‌ها خۆگری به‌خێرایی نه‌ده‌ماو ده‌ماره‌كانی سه‌ری توند بوون ودواتر گۆشه‌گیر ده‌بوو قسه‌ی نه‌ده‌كرد وبوبویه كه‌سێكی خوێن سارد.

كاتێك سعاد تێبینی ئه‌مه‌ی كرد ویستی به‌ڕێگه‌ی تایبه‌تیی خۆی چاره‌سه‌ری بكات، ئه‌و ڕێگایه‌ی كه حه‌قیقه‌تی پیاو ناناسێت، به‌ڵێ سعاد پێشتر به‌م ئه‌زموونه‌دا تێنه‌په‌ڕیبوو هیچ زانیاریه‌كیشی له‌باره‌ی سروشتی پیاوه‌وه نه‌بوو، وایده‌زانی شێوازی خۆی بۆ چاره‌سه‌ركردنی كێشه‌كان له‌سه‌ر پیاوان ئه‌نجامی باشی ده‌بێت هه‌روه‌ك چۆن ئه‌نجامی باشی هه‌بووه له‌كاتی به‌كارهێنانیدا له‌گه‌ڵ هاوڕێ كچه‌كانیدا.

سعاد هه‌وڵیدا كه مێرده‌كه‌ی بگێڕێته‌وه بۆ باری سروشتیی خۆی و بۆ كاتی پێشووی و چه‌ند كارێكی جیاوازی كرد له‌و پێناوه‌دا، وه‌ك قسه‌كردن و پیاهه‌ڵدان ودروست كردنی چه‌ندین بابه‌ت بۆئه‌وه‌ی ڕایبكێشێت بۆ قسه‌كردن و به‌شداریكردن، به‌ڵام ئه‌و هه‌موو هه‌وڵدانه ئامانجی خۆی نه‌پێكاو هه‌ڵوێسته‌كه به‌ره‌و خواره‌وه داكشاو خراپتر بوو. پاشان كار گه‌یشته ناكۆكی به‌رده‌وامی نێوانیان. به‌یانیان ده‌ڕۆیشتن بۆ كار ودوای گه‌ڕانه‌وه‌یان نانیان ده‌خوارد پاشان هه‌ریه‌كه‌یان به‌ته‌نها خۆی به‌كارێكه‌وه سه‌رقاڵ ده‌كرد سعاد ده‌ڕۆیشته چێشتخانه‌كه‌و

خۆی بەپاککردنەوەیەوە سەرقاڵ دەکرد بەڵام ولید خۆی بەسەیرکردنی تەلەفزیۆنەوە سەرقاڵ دەکرد، یان سعاد دەستی دەکرد بەخوێندنەوەی گۆڤار یان کتێبێک بەڵام وەلید بەگرنگیدان بەباخچەی ماڵەکەوە خۆی سەرقاڵ دەکرد. بەم شێوەیە بەردەوام دەبوون تاکاتی خەوتن دەهات. ژیانێک کە مانای دڵتەنگی و سکاڵای بەردەوام بوو. هەردووکیان گێژ بووبوون ونهێنیی کێشەکەیان نەدەزانی، پاش ئەوە بڕیاریاندا کە سوود لە شارەزایی یەکێك لە پزیشکە دەروونیەکان وەربگرن، پاش ئەوەی هەردووکیان بارودۆخەکەیان بۆ پزیشکەکە ڕوونکردەوە دەرکەوت کە هۆکارەکەی (بەردەوام پێکەوەبوون و لەیەك دانەبڕانە)، بەڕاستی ئەوە هەڵەیەکی گەورەیە کە ژن ومێرد پاش هاوسەرگیری تێی دەکەون، بەڵێ ئەو بەردەوام پێکەوە بوونە هەڵەیەو باشتر وایە کە هەریەك لە ژن ومێرد کاتێکیان هەبێت کە بەتەنها لەوی تر بەسەری بەرن.

کاتێك پیاو بەردەوام لەگەڵ ئافرەتدایەو هەلی ئەوەی نیە کە لێی دووربکەوێتەوەو بەتەنها بێت، بێگومان چەند گۆڕانکاریەکی بەسەردا دێت گرنگترینیان تەمەڵی وتەوەزەلی، گۆڕانی باری دەروونی، نەمانی خۆگری پاشان نیشانەی توڕەیی لەقسەکردندا لێ دەردەکەوێت. وەکو بۆمبایەکی تەوقیتکراوی لێدێت کەهەر دەست لێدانێك دەبێتەهۆی تەقینەوەی. ئەو هەڵەیەی کە هەرلەسەرتاوە ولید تێی کەوت ئەوەبوو کە لەسەرەتاوە بەهەموو پاکی ونیەت پاکی خۆیەوە بڕیاریدابوو بەردەوام لەگەڵ سعاد بێت وە گومانی وابوو کە ئەو هەڵسوکەوتەی هەڵسوکەوتێکی دروستەو خۆشی وشادی دەخاتە دڵی هاوسەرەکەیەوەو وای دەزانی هاوسەرگیری بریتیە لە(بەشداری کردن لە هەموو شتێدا) وە ئەو بەردەوام پێکەوەبوونە هەلی بەشداری کردنی زیاترو زیاتری دەداتێ!!

سعادیش بەهەڵە واگومانی دەبرد کە ڕێگەی نمونەیی ژیانی هاوسەریی خۆشبەخت بریتیە لە بەشداریکردنی گشتی، وەلەلایەن خۆیەوە هەوڵی ئەوەی نەدەدا لە مێردەکەی دووربکەوێتەوە نەوەك هەست وسۆزیی ئازاربدات. لە میانەی قسەکردنیدا لەگەڵ پزیشکە دەروونیەکە سعاد ووتی کە جارێکیان ڕۆیشتووە بۆ بازاڕ وەکاتێك گەڕاوەتەوە بۆ ماڵ بینیویەتی مێردەکەی لە بارێکی دەروونیی نالەباردایە بۆیە هەستی بەپەشیمانی کردووە لەکردەوەکەیی وداخی بۆ مێردەکەی خواردووە.

لەو کاتەدا ولید هەستاوەتە سەرپێو ووتویەتی (من ئەو ڕۆژەم بەباشی لەیادە، وەتا ئێستاش لەیادمدا ماوەتەوە، ئەوکاتە من باری دەروونیم لەبەرچوونی تۆ بۆ بازاڕ خراپ نەبوو بوو بەڵکو بەهۆی ئەوە بوو کە هەندێك پارەم لەدەست چووبوو بەهۆی کارەکەمەوە،

هەرگیز ئەو ڕۆژەم لەیاد ناچێت. چونەدەرەوەی تۆ ئەو ڕۆژە بەتەنها یەكەم جاربوو لەوەتەی زەماوەنـدمان كـردووە كـە هەسـتم كـرد لەماڵـەوە بەتـەنهام وەبەڕاسـتی زۆر خۆشـحاڵ وئاسوودەبووم بەوە. هۆكاری ئەوەش كە ئەمەم پێ نەوتوویت لەبەر دڵ وهەستی تۆ بووە، بەڵێ هەرگیز ئەو ڕۆژەم لەیاد ناچێت).

سەربەخۆیی زیاتر:

پاش ئـەو سـەردانەی بـۆلای پزیـشكی دەروونـی سعاد هەسـتی بـەگرنگی ئـەوە كـرد كـە پێویست نیە بەردەوام لەبارەی مێردەكەیەوە ڕاڕا بێت، سەربەخۆیی ولید لە چوونەدەرەوەیدا بەتەنهاو دابڕانیـان لەیـەكتری بـۆ ماوەیـەكی كـورت لـەڕۆژدا و پێكەوەنـەبوونیان یارمەتیـەكی زۆری سعادی دا لەوەی كە لەناو ماڵدا هەست بەسەربەخۆیی بكات ودەستی كرد بەگرنگیدان بەخۆیی وكارەكانی ماڵـەوە زیـاتر لـەجاران. هـەروەها دەسـتی كـرد بەڕێكخستنی ماڵەكەی بـەئارەزووی خـۆی وهەسـتی بـە ئازادیـەكی زیـاتر دەكـرد لەچـونەدەرەوە لـەماڵ لەگـەڵ هاوڕێكانیدا بۆ نان خواردن یان بۆ بینینی شانۆگەری.

هەروەها سعاد دەركی بە سروشتی پیاوو حەزكردنی لەمانـەوە بەتـەنهاو خۆدابڕین كـرد، هـەروەها ئـەو بڕوایـەی بـۆ دروسـت بـوو گەڕانـەوەی پیـاو بـۆلای ئـافرەت پـاش ئـەو حاڵەتـە هـەردەبێت ببێـت. هـەروەها سـعاد بەشـداری كردنـی بـێ مەبەسـتی خـۆیی بـۆ دەركـەوت لـە گەورەكردنی كێشەكەدا بەمانەوەی بەردەوامی لەگەڵ هاوسەرەكەیدا.

پاش ماوەیەكی كەم لەو سەردانە زۆر گرنگە بۆ پزیشكە دەروونیەكە بارودۆخی خێزانـی هەردوو هاوسەرەكە گۆڕانی بەسەردا هات و خۆشی وشادی شوێنی خەمباری و بێ ئومێدی گرتـەوە، وە پەیوەنـدی نێوانیـان گـۆڕانی بەسـەردا هـات وژیـان لـەلایان چێژو واتایـەكی تـری هەبوو. ولید كە پێشتر كەسێكی تەمەڵ وخۆنەگر بوو بویە كەسێكی چالاك ودەستی كرد بـە گرنگـی دان بەهاوسـەرەكەی، ئەمـەش پـاش ئـەوە بـوو كـە هەستیكرد سـەربەخۆیی وئـازادی بەدەست هێناوەو چیتر كۆتوبەند نەكراوەو هەستیكرد كە بەردوام پیاوی ماڵەو پلەو پایـەی پارێزراوە.

تەگەرەخستنە بەردەم خولی میهرەبانی و پێكەوەگونجان:

دوو ڕێگـا هەیـە كـە هەنـدێك جـار ئـافرەت هەڕەمەكیانـەو بیتاوانانـە دەیانگرێتەبـەر كـە دەبێتـەهۆی تەگـەرە دروسـت كـردن لەبـەردەم خـولی میهرەبـانی لـەلای پیـاو. یەكـەمیان شوێنكەوتنی پیاوە كاتێك ئەو دەیەوێت دووربكەوێتەوە و دووەمیان ڕەتكردنەوەیەتی كاتێك دەیەوێت بگەڕێتەوە. باچاوێك بگێڕین بەهەردوو ڕێگاكەداو بە درێژی لێكیانبدینەوە:

1- شوێن کەوتنی پیاو کاتێك هەوڵدەدات دووربکەوێتەوە: چەند ڕێگایەکی باو هەن کە ئافرەت دەیانگرێتەبەرو دەیەوێت ڕێگری لەپیاو بکات لەو دوورکەوتنەوە سروشتیەی کە هەر ماوە ناماوەیەك ڕوودەدات، پێی وایە ئەو شوێنکەوتنە پیاوەکەی لێ نزیك دەکاتەوەو خۆشویستنی بۆی زیاد دەکات، ڕێگاکانیش ئەمانەن:

أ-شوێنکەوتنی جەستەیی: ئەمەش شوێنکەوتنی ئافرەتە بۆ پیاو بۆ هەرجێگایەك بڕوات. پیاو هەوڵ دەدات بڕواتە ژووری دانیشتن بۆئەوەی پشوو بدات یان ڕۆژنامەیەك یان کتێبێکی بەکەڵك بخوێنێتەوە، لەپڕ دەبینێت هاوسەرەکەی لەسەر کورسیەکەی تەنیشتی دانیشتووە. هەوڵدەدات بڕوات بۆ باخچەکە بۆئەوەی هەوایەکی پاك هەڵمژێت وچێژ لەسەیرکردنی گوڵوگوڵزار وەربگرێت یان تەنها بۆ بیرکردنەوە، هاوسەرەکەی شوێنی دەکەوێت ولەتەنیشتیەوە دەوەستێت ودەست دەکات بەقسەکردن لەگەڵیدا. دەیەوێت بە تەلەفۆن پەیوەندی بکات بە یەکێك لە هاوڕێکانیەوە، دەبینێت هاوسەرەکەی لەبەردەمیدا وەستاوە وەك ئەوەی کە بیەوێت گوێبگرێت لەوەی کە دەیڵێت. بەکورتی بەردەوام لەگەڵیدایەو بۆهەرشوێنێك بڕوات لێی جیانابێتەوە.

ب-شوێنکەوتنی هەستی (شعوری): کاتێك پیاو هەوڵدەدات لە ئافرەت دووربکەوێتەوە وخۆی بەتەنهابێت، ئافرەتەکە دەست دەکات بە خەم بۆخواردنی بەچەندین شێوە هەوڵدەدات یارمەتی بدات ولەو بارە دەروونیە دەریبهێنێت. وە ئەگەر شکستی هێنا - کەزۆرجار شکست دەهێنێت- دەبینین تووڕە دەبێت وپەست دەبێت بۆ وەڵامنەدانەوەی پیاو (سووربوونی لەسەر دوورکەوتنەوەو خۆدابڕین).

ج-شوێنکەوتنی هزری (زهنی): کاتێك پیاو دووردەکەوێتەوە لە ئافرەت، ئافرەتەکە هەوڵدەدات شوێنی بکەوێت و چەندین پرسیاری لێ بکات کە لایەنی سەرزەنشت کردن ونارەزایی وتۆمەتبارکردنی پیاو بەکەمتەرخەمی تێدایە، بێگومان ئامانج لەم شوێنکەوتنە گێڕانەوەی پیاوە بۆ باری ئاسایی. لە نمونەی ئەو پرسیارانەش (چۆن ڕێگا بەخۆت دەدەیت بەو شێوە توندە هەڵسوکەوتم لەگەڵ بکەیت؟) یان (چیت لێقەوماوە؟) یان (نازانی دوورکەوتنەوەت ئازارم دەدات؟).

ڕێگایەکی تریش هەیە کە هەندێك جار ئافرەت پەنای بۆ دەبات ولێیەوە هەوڵدەدات پیاوەکە بگەڕێنێتەوە بۆ لای ئەویش هەوڵدانیەتی بۆ ڕازیکردنی پیاوەکە. لەو کاتەدا هەوڵدەدات ئافرەتێکی نمونەیی بێت وهیچ هەڵەیەك نەکات کە ببێتەهۆی بێزارکردنی پیاوەکەو وای لێ بکات بێدەنگ ببێت ودووربکەوێتەوە. هەوڵدەدات هەرشتێك بکات کە

پیاوەکە ڕازی بکات تەنانەت هەندێك شتیش کە ئافرەتەکە لەباری ئاساییدا حەزناکات بیکات.

2- ڕەتکردنەوەی ئافرەت بۆ پیاو کاتێك پیاو دەگەڕێتەوە بۆلای: چەند ڕێگایەك هەیە ئافرەت دەیانگرێتەبەر کاتێك هەوڵدەدات پیاوەکە ڕەت بکاتەوە پاش ئەوەی دەگەڕێتەوە بۆلای، وەهەموو ئەم ڕێگایانەش تەگەرە دەخاتە بەردەم گەڕانەوەی پیاو ودواتریش کێشەی لێ دەکەوێتەوە، لەگرنگترین ئەو ڕێگایانەش:

أ- ڕەت کردنەوەی جەستەیی: هەندێك جار ئافرەت پیاو ڕەت دەکاتەوە ولێی دووردەکەوێتەوە یاخود هەندێك جار ئافرەت هەر جۆرە بەریەك کەوتنێکی جەستەیی لەگەڵ پیاو ڕەت دەکاتەوە تەنانەت هەوڵدانی پیاو بۆ نزیك بونەوەش، بۆ دەربڕینی ئەو ڕەتکردنەوەیەش هەندێك جار پەنا دەباتەبەر بەرزکردنەوەی دەنگی یاخود نواندنی جۆرێك لە توندوتیژی وەك شکاندنی هەندێك قاپ وقاچاخی ناو چێشتخانە.

ئەم جۆرە ڕەتکردنەوەیە زۆر بەمەترسیدار دادەنرێت و ئەنجامی نادیاری لێ دەکەوێتەوە چونکە توڕەیی ودەمارگیری وڕەتکردنەوەی ئافرەت بۆ پیاو والە پیاوەکە دەکات ترسی لە دوورکەوتنەوە هەبێت لە داهاتوودا ئەمەش کەم وکوڕیەکی گەورە لە خولی دوورکەوتنەوەی سروشتیی پیاودا دروست دەکات وەئەگەر پیاویش ڕووبەڕووی ئەو خولەسروشتیە ببێتەوەو ڕێگری بکات لە ڕوودانی ئەوا ئەنجامەکەی ئەوە دەبێت کە لەبابەتی (پێکەوەبوونی بەردەوام و جیانەبوونەوە) باسمان کرد. واتە تەمەڵ بوونی پیاوو خۆنەگری و توڕەیی لەبەر ئەو هۆکارانەی لە پێشەوە باسمان کردن، دواتریش کێشە دروست دەبێت. یان هەندێك جار ڕەتکردنەوەی پیاو لەلایەن ئافرەتەوە هەستی توڕەیی لەلای پیاو دروست دەکات و وای لێدەکات ئارەزووی گەڕانەوە نەکات بۆلای ئافرەتەکە. وە ئەگەر ئەمەش دووبارە ببێتەوە ئەوا لەوانەیە پیاویش بڕیاری دوورکەوتنەوەی بەردوام بدات لە ئافرەتەکە.

ب- ڕەت کردنەوەی هەستی: پاش ئەوەی پیاو بە خولی دوورکەوتنەوەو خۆدابڕاندا دەڕوات و دووبارە دەگەڕێتەوە، لەو کاتەدا ئافرەت خەمبارە بەهۆی ئەو دوورکەوتنەوەیە و دەست دەکات بە سەرزەنشت کردن وگلەیی کردن. وە ناتوانێت لێی ببورێت بەهۆی ئەو کردەوەیەوە، ئەو کردەوەیەی کە نیشانەی فەرامۆش کردن و گوێنەدان بووە بە هەستەکانی. وە هەرچەندە پیاو هەوڵبدات، ناتوانێت لەو کاتەدا ڕازی بکات ودڵخۆشی بکات چونکە ئەو سوورە لەسەر نەرمی نەنواندن و وازنەهێنان لە هەڵوێستی خۆی.

ئەوەی پاش ئەوە ڕوودەدات نائومێدی پیاوەکەیە لە ڕازیکردنی ئافرەتەکە، دواتریش وەستانیەتی لە هەوڵدان وبابەتەکە وەکو خۆی بەجێدەهێڵێت بە ساردو سڕی وبێباکی.

ج- ڕەتکردنەوەی هزری: لەکاتی گەڕانەوەی پیاو لە دوورکەوتنەوەکەی، ئافرەت نزیک بوونەوەو بەشداری کردنی سۆزداری لەگەڵیدا ڕەت دەکاتەوە. زۆر بەساردوسڕی هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکات و تەنانەت قسەکردنیش لەگەڵیدا ڕەت دەکاتەوە، وە هۆکاری ئەمەش دروست بوونی هەستی بێمتمانەییە لەلای ئافرەتەکە بەرامبەر بە خۆشویستن وگرنگی پێدانی پیاوەکە بۆی. وە لێرەدا بەداخەوە ئەنجامەکەی هاندانی ئافرەتە بۆئەوەی پیاو لێی دووربکەوێتەوە.

ئایا ڕابردووی پیاو هیچ کاریگەریەکی هەیە؟

زۆر پێدەچێت کە ڕابردووی پیاو کاریگەریەکی گەورەی هەبێت لەسەر ژیانی وپەیوەندیی وهەڵسوکەوتی لەگەڵ ئافرەتدا هەروەها لەهەستیی سۆزو دۆستایەتییدا بەرامبەر ئافرەت.

پاش هاوسەرگیری، پیاو هەوڵدەدات لە هاوسەرەکەی دوورنەکەوێتەوەو خۆی ناچار دەکات بەمانەوە لەگەڵیدا. هۆکاری ئەوەش ڕابردوویەتی، چونکە کاتێک منداڵ بووە کاردانەوەی نێگەتیڤی دایکی بەرامبەر باوکی لەیادە کاتێک باوکی پاش دوورکەوتنەوەی سروشتیی دەگەڕایەوە بۆ لای. ئەم پیاوە کە لە مێشکیدا ئەو یادەوەریانەی هەڵگرتووە نازانێت کە پێویستی بەو دوورکەوتنەوە سروشتیەیە، بۆیە ئەوەی ڕوودەدات لەو پیاوە- پاش ئەوەی ڕێگریی ئارەزوو پێویستی بۆ دوورکەوتنەوە دەکات- ئەوەیە کە لە ڕێگەی نەستیەوە دەست دەکات بە سازدانی کێشەو گرفت بۆئەوەی هەلی دوورکەوتنەوەی لە ئافرەت بۆ بڕەخسێت.

وەلایەنی مێینەیی لەم جۆرە پیاوانەدا لەسەر حسابی لایەنی پیاوەتی گەشەدەکات، وە پیاوی لەم جۆرەش زۆر هەستیار دەبێت و هەمیشە هەوڵدەدات نەرم ونیانی لەگەڵ ئافرەتدا بنوێنێت وخۆشحاڵی بکات وە هەمیشە هەوڵدەدات لەگەڵ ئافرەتدا بێت ولێی دانەبڕێت، لەم کاتەدا هەندێک لە هەستکردنی بە پیاوەتی لەدەست دەدات. ئەم نەرم ونیانی وپێکەوەبوونەی لەگەڵ ئافرەت وای لێدەکەن بێ ئارەزوویی و هەست نەکردن بەبەهێزی لەلا دروست ببێت هەروەها هەست نەکردن بەخۆشەویستیش، کە دواتر ئەم پیاوە دەبێتە پیاوێکی تەمەڵ وتەوەزەل وپشت بەکەسانیتر دەبەستێت وە بەم شێوەیە ئەو خۆشەویستیە لەناو دەچێت وژیان بەرەو دۆخێک دەچێت کە لەتوانادا نەبێت.

ئەوەی پاش ئەوە ڕوودەدات نائومێدی پیاوەکەیە لە ڕازیکردنی ئافرەتەکە، دواتریش وەستانیەتی لە هەوڵدان وبابەتەکە وەکو خۆی بەجێدەهێڵێت بە ساردو سڕی وبێباکی.

ج- ڕەتکردنەوەی هزری: لەکاتی گەڕانەوەی پیاو لە دوورکەوتنەوەکەی، ئافرەت نزیك بوونەوەو بەشداری کردنی سۆزداری لەگەڵیدا ڕەت دەکاتەوە. زۆر بەساردوسڕی هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکات و تەنانەت قسەکردنیش لەگەڵیدا ڕەت دەکاتەوە، وە هۆکاری ئەمەش دروست بوونی هەستی بێمتمانەییە لەلای ئافرەتەکە بەرامبەر بە خۆشویستن وگرنگی پێدانی پیاوەکە بۆی. وە لێرەدا بەداخەوە ئەنجامەکەی هاندانی ئافرەتە بۆئەوەی پیاو لێی دووربکەوێتەوە.

ئایا ڕابردووی پیاو هیچ کاریگەریەکی هەیە؟

زۆر پێدەچێت کە ڕابردووی پیاو کاریگەریەکی گەورەی هەبێت لەسەر ژیانی وپەیوەندیی وهەڵسوکەوتی لەگەڵ ئافرەتدا هەروەها لەهەستیی سۆزو دۆستایەتییدا بەرامبەر ئافرەت.

پاش هاوسەرگیری، پیاو هەوڵدەدات لە هاوسەرەکەی دوورنەکەوێتەوەو خۆی ناچار دەکات بەمانەوە لەگەڵیدا. هۆکاری ئەوەش ڕابردوویەتی، چونکە کاتێك منداڵ بووە کاردانەوەی نێگەتیڤی دایکی بەرامبەر باوکی لەیادە کاتێك باوکی پاش دوورکەوتنەوەی سروشتیی دەگەڕایەوە بۆ لای. ئەم پیاوە کە لە مێشکیدا ئەو یادەوەریانەی هەڵگرتووە نازانێت کە پێویستی بەو دوورکەوتنەوە سروشتیەیە، بۆیە ئەوەی ڕوودەدات لەو پیاوە - پاش ئەوەی ڕێگریی ئارەزوو پێویستی بۆ دوورکەوتنەوە دەکات- ئەوەیە کە لە ڕێگەی نەستیەوە دەست دەکات بە سازدانی کێشەو گرفت بۆئەوەی هەلی دوورکەوتنەوەی لە ئافرەت بۆ بڕەخسێت.

وەلایەنی مێینەیی لەم جۆرە پیاوانەدا لەسەر حسابی لایەنی پیاوەتی گەشەدەکات، وە پیاوی لەم جۆرەش زۆر هەستیار دەبێت و هەمیشە هەوڵدەدات نەرم ونیانی لەگەڵ ئافرەتدا بنوێنێت وخۆشحاڵی بکات وە هەمیشە هەوڵدەدات لەگەڵ ئافرەتدا بێت ولێی دانەبڕێت، لەم کاتەدا هەندێك لە هەستکردنی بە پیاوەتی لەدەست دەدات. ئەم نەرم ونیانی وپێکەوەبوونەی لەگەڵ ئافرەت وای لێدەکەن بێ ئارەزوویی و هەست نەکردن بەبەهێزی لەلا دروست ببێت هەروەها هەست نەکردن بەخۆشەویستیش، کە دواتر ئەم پیاوە دەبێتە پیاوێکی تەمەڵ وتەوەزەل وپشت بەکەسانیتر دەبەستێت وە بەم شێوەیە ئەو خۆشەویستیە لەناو دەچێت وژیان بەرەو دۆخێك دەچێت کە لەتوانادا نەبێت.

وەزۆرجار دەبینین ئەو جۆرە پیاوە لە تەنهایی و گۆشەگیری دەترسێت، وەئەم ترسەشی لەترسی لەدەستدانی خۆشەویستیەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەو لە منداڵییدا بینیویەتی کە دایکی چۆن گەڕانەوەی باوکی لە گۆشەگیری ڕەتکردوەتەوە.

هەندێك لە پیاوان چۆنیەتی پاشەکشەکردن ودوورکەوتنەوە نازانن، هەندیکیتریشیان نازانن چۆن لەو پاشەکشەیە بگەڕێنەوە. ئەو پیاوانەی کەبە بوێر ناسراون پاشەکشەکردن لەلایان کارێکی سادەو ئاسانەو پێویستی بەهیچ هەوڵ یان پاساوێك نیە. بەڵام کێشە لەلای ئەم جۆرە پیاوانە چۆنیەتی گەڕانەوەیە، چونکە لەناخیدا واهەست دەکات کە شایستەی خۆشەویستی نیە بۆیە لەنزیککەوتنەوە لە ئافرەت وگرنگی پێدانی دەترسێت.

پێویستە لەسەر ئەم پیاوە کە بزانێت ئافرەت زۆر شادمان دەبێت کاتێك ببینێت هاوسەرەکەی لێی نزیك دەبێتەوە وگرنگی پێدەدات، ئامۆژگاری بۆ ئەو پیاوە نەترسانیەتی لەنزیك بوونەوە لە ئافرەت.

لە ڕاستیدا ئەو دوو جۆرە پیاوانە، ئەوانەی کە زۆر هەستیارن وئەوانەشی کە بوێرن، دیدو تێڕوانینی ئاشکراو ئەزمونیان نیە لەوەی کە پێی دەڵێن خولی دۆستایەتی سروشتی.

زانینی خولی دۆستایەتی سروشتی لەلای پیاو زۆر گرنگە چ بۆپیاو بێت یان ئافرەت، هەندێك لەپیاوان لە حاڵەتی پاشەکشەکردن ودوورکەوتنەوە لە ئافرەت هەست بەتاوان وشلەژان دەکەن، هەندێك جاریش -بەهەڵە- واهەست دەکەن کە کەم وکورتیەك لەهەڵسوکەوتیاندا هەیە وسروشتی نین، نەخێر هەرگیز، ئەم پاشەکشەو گۆشەگیریە هەڵسوکەوتێکی سروشتیەو ئەنجامی کارێکی سروشتیە لە پێکهاتەی پیاودا.

پیاوی ژیرو ئافرەتی ژیر:

بەشێوەکی گشتی پیاوان ڕادەی کاریگەریی پاشەکشەکردنی کتوپڕو وبێدەنگیان ودواتر گەڕانەوەیان بۆلای ئافرەتان نازانن. پێیان وایە ئافرەتان دەزانن کە ئەو پاشەکشەکردنە سروشتیە نەك ئارەزوومەندانە. پاش ئەوەی کاریگەری ئەو پاشەکشەکردنەمان زانی لەسەر ئافرەتان، دەکرێت پیاوی ژیر دەرك بە گرنگیی گوێگرتن بۆ ئافرەت بکات کاتێك قسە دەکات چونکە دەزانێت ئافرەت ئارەزووی ئەوە دەکات پیاو بەبەردەوامی خۆشی بوێت و گرنگی پێبدات بۆیە ڕێزی ئەو ئارەزووە دەگرێت.

پیاوی ژیر لەحاڵەتی سروشتی ودوورنەکەوتنەوەدا هەوڵدەدات دەست پێشخەربێت لە گفتوگۆکردنی دۆستانەدا، وەئەگەر کاتیش گونجاو نەبوو بۆ گفتوگۆکردنی دۆستانە واباشترە هەر پیاو دەست پێشخەری بکات تەنانەت ئەگەر قسەکردنێکی گشتیش بێت

چونکە پیاو بەقسەکردن ئافرەت ئاسوودە دەکات هەستی خۆشەویستی و دۆستایەتی دەکات تێدا دروست دەکات.

لەسەر پیاوی ژیر پێویستە کاتێك هەست بە پێویستی دوورکەوتنەوەو خۆدابڕان دەکات بۆ ئافرەتی دووپات بکاتەوە کە بەردەوام خۆشی دەوێت وڕێزی دەگرێت وە پێویستی بەکاتێکە بۆ تەنهابوون.

وە دوای ئەوە گومانی تێدانییە کە دەبێت بگەڕێتەوە بۆ لای هاوسەرەکەی بە شێوەیەك باشتر لەوەی پێشووتر لەسەری بوون. ئەم پاشەکشە کردنە کارێکی سروشتییە و هیچ پێویست بە دوودڵی ناکات. دوای پاشەکشەی پیاوو خۆ حەشاردان و چوونەوە نێو کەسێتی خۆیەوە، دوای تێپەڕاندنی ئەوماوەیە دەگەڕێتەوە بۆلای ئافرەت، لێرەدا ئافرەت هەوڵدەدات بپرسێت لەم پاشەکشەیە و هۆکارەکەی بزانێت. لەسەر پیاوی ژیر پێویستە ڕوونی بکاتەوە ئافرەت و تێی بگەیەنێت کە ئەم پاشەکشەیە کارێکی سروشتییە وە ئەوە هەڵبژاردنی پیاو نییە و بە ویستی خۆی نەبووە و ئیستا گەڕاوەتەوە بۆ لای و بە دەروونێکی پەسەندەوە و لەو پەڕی ئامادە باشی دایە بۆ چاودێری و گرنگی دانی پێی. ئافرەتی ژیر پێویستە باش تێبگات کەپیاو کەم قسە دەکات لەماڵەوە و بنەمای قسە کردن بەزۆری لەلایەن ئافرەتەوەیە.

پێویستە لەسەر ئافرەت چۆن کاتێکی گونجاو هەڵدەبژێرێت بۆ قسەکردن و جۆری قسەکان، پاشان دەست بە قسەکردن بکات وە هەروەها پێویستە لەسەر ئافرەتی ژیر هەوڵ نەدات بەزۆر قسە بە پیاو بکات، وە گوێ گرتنی پیاو بۆ ئەو بەڵگەیە لەسەر خۆشەویستی و گرنگیدانی پیاو پێی، سوور نەبوونی ئافرەت لەسەر بەزۆر بەشداری پێکردنی پیاو لە گفتوگۆکاندا کاریگەری پۆزەتیڤی دەبێت لەسەر دەروونی پیاو.

لێرەدا ئافرەت دەتوانێت قسە بکات و خۆشەویستی و هەست و خۆشبەختی خۆی بۆ پیاو دەربڕێت، هەموو ئەمانە دوور بێت لە زۆر کردن لە پیاوو داخوازی هاوبەشی کردنی قسەکان بکات. ئافرەتی ژیر قسە دەکات و پێشبینی ئەوە لە پیاو دەکات بە شێوەی پلە بە پلە پیاو هاوبەشی لە قسەکانیدا بکات و هەست و سۆزی خۆی بەرامبەری دەر ببڕێت.

ئافرەتی ژیر هەوڵ نادات سزای پیاو بدات لەسەر بێدەنگی وپاشەکشەکردنی، وە هەوڵ نادات شوێنی بکەوێت، بزانە ئەی ئافرەت ئەمە حاڵەتێکی سروشتییە لەلای پیاو، ئەویش دوور کەوتنەوە و پاشەکشەکردن، وە هەروەها دەزانێت کە دوای تێ پەڕاندنی ئەو ماوەیە پیاو دەگەڕێتەوەی بۆ لای بە نەفسیەتێکی زۆرباشتر لەپێشوو، دەگەڕێتەوە بۆ لای لە تەواوی

ئامادە باشیدایە بۆگوێگرتن لەئافرەت و قسەکردن لەگەڵی و جێبەجێکردنی داخوازییەکانی، بزانە ئافرەت ئەم دیاردەیە سروشتییە.

پرسیار لێرەدا ئەوەیە: چەند لە ئافرەتان بەم ڕاستیەی پیاوان دەزانن و هەڵسوکەوت دەکەن لەو لۆژیکەوە؟؟؟!!!

بەشی حەوتەم

باری دەروونی ئافرەتان

گۆڕانی باری سۆزداری ئافرەتان:

لەبەشی ڕابردوودا باسی ئەوەمان کرد کە گۆڕان بەسەر باری سۆزداری پیاودا دێت، هەندێجار پیاو لە باری سۆزداریدا و کوتوپڕ بەبێ هیچ هۆکارێکی ئاشکرا وە بەبێی هیچ پێشەکیەک دەبینین تووشی داخران وپاشەکشێ دەبێت لەگەڵ ئەو ئافرەتەی خۆشی دەوێت دوای ئەوە دەچێتە پەناگەیەکەوە و حەز ناکات کەسی تری لەگەڵدا بێت.

دوای ئەو پاشەکشێی و داخرانە ئەچێتەوە باری ئاسایی خۆی، هەروەکو چۆن بەبێ هیچ هۆکارێك گۆڕانێ بەسەردا هات بەهەمان شێوە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی و دەگەڕێتەوە بۆ لای هاوسەرەکەی و جوانترین هەستی پێشکەش دەکات ئامادەیە خۆشی بووێت وهەموو پێداویستی یەکانی بۆ دبین دەکات.

ئایا ئەم گۆڕانانە تەنها توشی پیاو دەبن، یاخود ژنیش بەهەمان شێوە توشی دەبێت؟ وەڵام تەنها پیاو توشی نابێت بەڵکو ژنیش تووشی گۆڕانی باری سۆزداری دەبێت بەڵام شێوە و هۆکارەکانی لای هەریەکەیان جیاوازە. با گۆڕان و هۆکارەان لەلای ئافرەتان بزانین:

ژنان وەکو شەپۆلن:

باشترین لێکچوونی باری سۆزداری لەلای ژنان و گۆڕانکاریەکانی بریتییە لە شەپۆلی دەریا، ژن هاوشێوەی شەپۆلی دەریایە کاتێك هەستیکرد خۆش ویستراوە ئەوا هەستی مەعنەوی بەرز دەبێتەوە.

لەسەر ڕوخساری زەردەخەنەی بەردەوام دەبینین، باری دەرونی دەگاتە لوتکە، بەڵام شەپۆلەکە دوای ئەم بەرز بوونەوەیە نزم دەبێتەوە، لە کاتێکدا شەپۆلەکە لە لوتکەدایە ئافرەتان دڵخۆش و شادمانن، دوای ئەوەی کە باری دەروونی تێك دەچێت و شەپۆلەکان تێکدەشکێن ئەمەش کاتییە و دوای ئەم تێکشکاندنە و گەیشتنی شەپۆلی دەریا بە قوڵایی دەبینین وباری دەروونی بەرەوباشی دەچێت دووبارە زەردەخەنەدەگەڕێتەوە سەر ڕوخساری.

شەپۆلەکە بە شێوەی بەرچاو بەرز دەبێتەوە و کاتێك ئەم شەپۆلە بەرز دەبێتەوە خانمان هەست دەکەن کە خۆشەویستی و سۆزی زۆریان هەیە و حەز دەکەن ئەو خۆشەویستی و سۆزە ببەخشن بە کەسێك کە خۆشیان دەوێت.

کاتێك کە ئەو شەپۆلە نزم دەبێتەوە ئافرەتان لە کۆتایدا هەست بە بۆشاییەك دەکەن، لەم کاتەدا پێویستە پیاو ئەو بۆشاییەی بۆ پڕ بکاتەوە بە خۆشەویستی و سۆز، ئەم قۆناغە ناو دەبرێت بە (قۆناغی پاککردنەوەی سۆز لای ئافرەتان).

کاتێک شەپۆلەکە بەرز دەبێتەوە ئافرەتان هەست بە دڵ خۆشی دەکەن و دەست دەکەن بە بەخشینی خۆشەویستی زۆر بە بەخشندەی.

پاش ماوەیەک ئەم شەپۆلە نزم دەبێتەوە لە ئەنجامی ئەم نزم بوونەوەیە هەستێک لای ئافرەتان دروست دەبێت کە وەکو هەستی تۆڵە سەندنەوە لە ڕووی سۆزدارییەوە. لە ناخیدا هەوڵی پشکنینی خۆی دەدات بۆ دۆزینەوەی پێداویستی و داواکاریەکانی. لەو کاتەدا ئافرەت زۆر پێویستی بە قسە کردن هەیە لەسەر کێشەکانی، دەست دەکات بە سکاڵای بێ کۆتای، بەدوای کەسێکدا دەگەڕێت کە گوێی بۆ بگرێت لە سکاڵاکانی و لەو کەسەی ک سکاڵای لێدەکات.

لە لێکۆلینەوەیەکدا سەبارەت بەم بابەتە خانمێک ڕوونی کردوەتەوە کە ئەم نزم بونەوەی شەپۆلە لەلای ئافرەتان وەکو ئەوە وایە (بکەویتە بیرێکی تاریکەوە) کاتێک ئافرەت دەکەوێتە ئەو بیرە تاریکەوە نوقمی بێ ئاگایی دەبێت و بیر کردنەوەی پچڕ پچڕ دەبێت و لەو کاتەدا ئافرەت هەست بە نا ئومێدی و تەنهای و نەبوونی پشتگیری دەکات، لەم کاتەدا باری دەروونی زۆر خراپ دەبێت.

لە کاتی گەیشتنی بە قوڵای بیرەکە ئەگەر هەستی کرد کەسێکی لەگەڵدایە و پشتگیری دەکات ئەوا زۆر خێرا دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی و دیسان هەست بە دڵخۆشی دەکات لەو کاتەدا و دەبێتە سەرچاوەی دڵخۆشی بۆ دەووربەرەکەی.

ئافرەتان لە بەخشین و چوونە پێشەوە لە بەخشینی خۆشەویستی پشت دەبەستێت بە چۆنیەتی هەستکردن بەخۆی، بەواتایەکی تر پشت دەبەستێت بە چۆنیەتی هەڵ سەنگاندنی خۆی، کاتێک ئافرەت هەڵسەنگاندنەکەی بۆ خۆی هەڵسەنگاندنێکی خراپ بێت، ئەوا لەو کاتەدا ئامادەنییە بۆبەخشین وپێشوازی لەخۆشەویستی و سۆز، چونکە لە بارێکی دەروونی ناڕەحەتدایە وە ئەوەی پێویستیەتی هەست کردنە بە سۆز و خۆشەویستی لەلایەن پیاوەوە.

زۆر گرنگە پیاو بزانێت لەم کاتەدا هاوسەرەکەی پێویستی زۆری بە نەرمی ئەو هەیە و هەڵسووکەوتی باش بکات لەگەڵی و سۆز و خۆشەویستی پێ بدات چونکە ئەو تامەزرۆی ئەو سۆز و خۆشەویستییە و زۆر پێویستی پێیەتی، پیاو دەبێت ئەوە بزانێ هەستکردنیان بە دڵخۆشی واتە دڵخۆشی دەوور و بەرەکەی، وە هەست کردن بە خەمۆکی و دڵتەنگی د ناڕەحەتی واتە نەحەوانەوەی دەوور و بەر.

کاردانەوی پیاو بەرامبەر ئەم شەپۆلانە:

کاتێك پیاو لە خۆشەویستیدایە لەگەڵ هاوسەرەکەی ئەوە نوقمی خۆشەویستی وسۆز دەبێت لە نازو نیعمەت و دڵخۆشیدا دەبێت و دونیا لە بەرچاوی ئەو هەمووی گوڵ و گوڵزارە وا هەست دەکات کە ئەو ژنە سەرچاوەی ڕوناکی و خۆشەویستی بەردەوامە. لەم کاتەدا پیاو واهەست دەکات بەم شێوەیە لەم خۆشەویستی و سۆزەدا بەردەوام دەمێنێتەوە و لەناو ناچێت و هیچ کاری تێناکات، بەڵام لە ڕاستیدا وانییە، مانەوە لەسەر ئەم بارودۆخە کارێکی ئاستەمە، چونکە مانەوە لەسەر ئەم بارە وەکوئەوە وایە کەش و هەوا لەیەك باردا بمێنیەتەوە ونەگۆڕێت بەڵام کەش و هەوا لەهەموو وەرزەکاندا دەگۆڕێت و هەمووی بەستراوە بە پلەی گەرماوە، مانەوە لەم حاڵەدا وەکو مانەوەی خۆر وایە بە بەردەوامی، بەڵام خۆریش شەوان ئاوا دەبێت.

لەبەرە بەیانی ڕۆژیکیتردا هەڵدێتەوە، هەروەها لەوانەیە هەندێ ڕۆژ ئاسمان سامالّ بێت و بە ئاسانی خۆر ببینین و هەندی ڕۆژی تر ئاسمان هەور و هەڵابێت و بە هیچ شێوەیەك خۆر نەبینین.

هەروەکو چۆن ئەم گۆڕانکارییە لە دەورو بەرماندا ڕوو دەدەن لە بارێکەوە بۆ باریکیتر، بە هەمان شێوە پەیوەندی نێوان ژن و پیاو ئەم گۆڕانانەی بەسەردادێت، پیاو دوور دەکەوێتەوە و پاشە کشێ لە ژنان دەکات و قسەیان لەگەڵ ناکات و حەز دەکات گۆشە گیربێت، پاشان کوتوپڕ دەگەڕێتەوە باری ئاسای خۆی و لە جارانیش باشتر دەبێت.

بەهەمان شێوە دەبینین ژنان لەباری دەروونی زۆرباشدان و وورەیان زۆربەرزە و ئامادەشن بۆ پێشکەش کردن و وەرگرتنی خۆشەویستی، دوای ئەوە دەیان بینین کە بارێکی دەروونی زۆر خراپیان هەیە و وورەیان ڕوخاوە و ئامادەی خۆشەویستی و هەست وسۆز وەرگرتن و پێشکەش کردنیان نییە.

لێرەدا پرسیار ئەوەیە، ئایا پیاو هەست بە هیچ بەرپرسیارییەك دەکات بەرامبەر بەم گۆڕانکاریەی ژن؟ بەواتایەکیتر ئایاپیاو هەست بەهیچ بەرپرسییەك دەکات بەرامبەر دڵخۆشی ودڵتەنگی ژن؟ ئایا سەرزەنشتی خۆی دەکات کاتێك کە دڵتەنگ و ناڕەحەتە؟ ئایا شانازی بە خۆیەوە دەکات کاتێك دەبینێت ژنەکەی دڵخۆشە؟

وەڵام: بەڵی، پیاو وا دەزانێت کە ئەو بەرپرسە بەرامبەر ئەو گۆڕانکارییە کوتوپڕەی کە لەلای ژنەکەی ڕوودەدا و کاردەکاتە سەر باری دەروونی. کاتێك ژن دڵخۆشە پیاو وا دەزانێت لە ئەنجامی هەڵسوکەوتی باشی ئەوەوەیە کە ئەنجامی داوە لەگەڵ هاوسەرەکەیدا، بێگومان

زۆر ڕاسته، کاتێك ژن له باری دەروونی خراپ و ماندوودایه پیاو وا هەست دەکات ئەمه له ئەنجامی هەڵسوکەوتی هەڵەی ئەوەوه هاوسەرەکەی وای لێهاتووه، لەبەرئەوه پیاوهەوڵدەدات هۆکاری ئەو ماندوو بونەی باری دەروونی ژنەکەی بزانێت بۆ ئەوەی لەو باره دەروونییه خراپه ڕزگاری بکات و دڵخۆشی بکات. تاکار دەگاته ئەوەی پیاو هەموو توانای بخاته گەڕوو بۆ ئەوەی ڕزگاری بکات، ئەم سوور بوونەی پیاو دەبێته هۆی بێزاری ژن و دروست بوونی کێشه. له هەردوو بارەکەدا له کاتی دڵخۆشی و دڵناخۆشی پیاو وا هەست دەکات که ئەو بەرپرسه.

کاتێك ژن دڵخۆش و ووره بەرزه و له باری دەروونی باشدایه پیاو هەست به دڵخۆشی دەکات، پاش چەند خولەکێك بەبی هیچ هۆکارێکی ڕوون و ئاشکرا باری دەروونی دەگۆڕێت و وورەی نامێنێت و دەموچاوی گرژدەبێت. لێرەدا پیاو توشی شۆك وڕامان ولەرزین دەبێت. چی ڕوویدا؟ هۆکای ئەم گۆڕانه کوت وپڕه چی بوو؟ لێرەداپیاو هەموو ڕووداوەکان به بیری خۆی دێنێتەوه بۆ ئەوەی هۆکارەکەی بدۆزێتەوه، ئایا ئەم گۆڕانه کوت و پڕه هۆکارەکەی ئەو بووه؟ ئایا کارێکی کردووه که ژنەکەی بێزار بێت و ببێته هۆی ئەمه؟ ئایا شتێکی وتووه که ژنەکەی حەزی نەکردبێت بی بیستێ و ببێته هۆی ئەم گۆڕانکارییه؟ پیاو دەست دەکات بەم هەولانه هەتا بێزار دەبێت و خۆی دەدات به دەستەوه.

هەوڵی چاکسازی مەدە:

با سەرنج بدەینه ڕووداوی نێوان دوو هاوسەر (خالد + یاسەمەن) ، پاش ئەوەی خالد یاسەمەنی ناسی بوو به هاوسەری ماوەی سێ ساڵ پێکەوه ژیان، له ماوەی ئەم سێ ساڵەدا خالد سەرنجی یاسەمەنی دەدا، له کاتی (شەپۆله) کەدا له ماوەیەکەوه بۆ ماوەیەکیتر گۆڕان بەسەرباری دەروونی و هەڵسوکەوتیدا دەهات، لەوکاتەدا خالد هەوڵیدەدا هۆکاری ڕاستەقینەی خەمۆکی هاوسەرەکەی بزانێت.

لەسەرەتاوه وای دەزانی که ئەو هۆکاری ئەمەیه و کارێکی نەشیاوی کردووه بووەته هۆی تووڕه بوونی ژنەکەی یاخۆد شتێکی وتووه که جێی سەرنجی ژنەکەی نەبووه. بەردەوام هەوڵی دەدا هۆکارەکەی بزانێت بۆ ئەوەی ژنەکەی لەو باره دەروونیه دەرکات و بێتەوه باری ئاسای خۆی. هەندی جار سەرزەنشتی خۆی دەکرد و وا گومانی دەکرد ئەوەی پێش کەمێك ئەنجامیدا جێی سەرنجی ژنەکەی نەبوو یاخود ئەو قسەیەی که کردی هۆکاری ئەو تێکچونه بووبێت، زۆر هەوڵی دەدا که ئەم هەڵسوکەوتانه دووباره نەکاتەوه.

سەرە ڕای ئەوهەموو گۆڕانەی لەژیانی خۆیدا کردی بەڵام هیچ گۆڕانێك لە ژیانی ژنەکەیدا ڕووی نەدا. بەڵام خالد-لە ڕووی نە زانینی ئەو شەپۆلەی کە لە ژناندا هەیە- هەرکاتێك یاسەمینی ژنی دەبینی لەو بارە دەروونییە خراپەدا بوو هەوڵی (چاکسازی هەڵسوکەوتی) دەدا بە هیوای گەڕانەوەی خۆشی و زەردە خەنە بۆ ژنەکەی کە خۆشی دەوێت، هەوڵی دەدا لەگەڵی هەرکاتێ باری دەروونی خراپ بێت، وە لەو ڕوانگەوە کە خۆشی دەوێت هەوڵ دەدات ئارامی بکاتەوە و تێی بگەیەنێت کە هیچ شتێکی وا ڕووی نەداوە کە ئەو نارەحەت و دڵ گران بێت.

بەڵام ئەو تێکۆشان و هەوڵدانەی خالد بووەتەی هۆی زیاتر ماندوو بوون و تێکچونی باری دەروونی یاسەمەن، واتە هەوڵی چاکسازیەکە ئەنجامێکی پێچەوانەی هەبووە کە چاوەڕوان نەکراوە و نەویستراوە. سەرەڕای ئەمە پاش ماوەیەکیش بە هەمان باری دەروونیدا تێدەپەڕێت!!! بەم شێوەیە خالد گەیشتوەتە ئەو ئەنجامەی کە ژنەکەی نەخۆشی دەروونی هەیە و هەوڵەکانی هیچ سودێکی نییە.

هەوڵەکانی خالد زیاتر یاسەمەنی نارحەت کردبوو وای لێکردبوو هەست بکات کە خالد لێی تێناگات و لە ڕاستی هەست و سۆزی ئەو بێئاگایە. بێگومان خالد بە نێتێکی باشەوە هەوڵی (چاکسازی) و یارمەتی یاسەمەنی هاوسەری داوە بۆ ڕزگار بوونی لەو هۆکارانەی کە بوونەتە هۆی نارەحەتی و گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی.

بەڵام لەڕاستیدا خالد بەم هەڵانەی زیانێکی زۆری لە یاسەمەن داو چونکە ڕێگربوو لە بەردەمیدا بۆ گەڕانەوەی باری سروشتی خۆی. کاتێك ژن لەو بیرەدا بێت پێویستە پیاویش ئەوە بزانێت کە گرنگترین شت ژن پێویستیەتی لەو کاتەدا ئەوەیە کە پیاو بەردەوام لەگەڵی دابێت و بەردەوام بێت لە بەخشینی خۆشەویستی پێی و پاڵپشتی بێت و بەبی هیچ مەرجێك، بەڵێ دەبێت بەخشندەبێت لە خۆشەویستیدا. دەبێت پیاو ئەوە بزانێت کە هیچ هۆکارێکی دەرەکی کاری نەکردوەتە سەر باری دەروونی ژنەکەی، هیچ کێشەیەك کاریگەری نەبووە لەسەر ئەو گۆڕانە، ئەو کێشەیە چارەسەر بکرێت و بگەڕێتەوە بۆ باری سروشتی خۆی.

خالد ووتی: (من ناتوانم لەیاسەمەنی هاوسەرم تێ بگەم، چەند هەفتەیەکە باری دەروونی زۆرباشە و وورەی بەرزە، دڵخۆشەو دەوورو بەرەکەشی دڵخۆش دەکات، بەردەوام زەردەخەنە لەسەر لێویەتی، بەخشندەییەکەی بۆ خۆشەویستی سنووری نییە، لە دەوور و بەرەکەی تێدەگات، وە لە لوتکەی خۆشیرین کردن دایە هەتانەوڕادەیەی کە ئەوی کردووە بەهاوسەرم، بەڵام کوتوپڕ من واهەست دەکەم لە هەمووکەسێك خاوەن بەختم زۆر دەترسم ببم بەچاوەوە).

بەبێ پێشەکی و بەبێ هیچ هۆیەك بە(180) پلە پێچەوانە دەبێتەوە. باری دەروونی دەگۆڕێت و بەرەو خوار دادەبەزێت و تووڕە دەبێت بەرگەی هیچ ناگرێت، بە هەموو شتێك تووڕە دەبێت و زۆرجار ناڕەزایی دەردەبڕێت و دەنگی بەرزدەکاتەوە، گلەیی لە هەموو ئەوشتانەش دەکات کە پێشتر بەلایەوە ئاسایی بووە، تەنانەت ئەگەر شتێکی ئاسایی و ئارام بێت، ئەو هەست بە ئارامی ناکات و بە داوای شتێکدا دەگەڕێت کە ئەو سکالای لێبکات، لە سکالا کردن ناوەستێت، بێگومان هەڵەی من بوو، بەڵی، هەڵەی من بوو، لەگەڵ هەموو ئەمانەدا بەردەوام هەوڵم داوە بۆی ڕوون بکەمەوە کە من هیچ هەڵەیەکم نەکردووە ئەو نا ڕەحەت بکات و بگاتە ئەو بارە دەروونییە، بەردەوام هەوڵ دەدەم یارمەتی بدەم بۆ ڕزگار بوون لەو هەستەو گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی، بەڵی بەردەوام بەم کارە هەڵساوم، چۆن وانەکەم کە ئەو هاوسەرمە و خۆشم دەوێت ئەوەی ئازاری ئەو بدات ئازارە بۆ من، بەڵام بەداخەوە هەمیشە ئەنجامی پێچەوانەی بووە!!! ئەو زیاتر ناڕەحەت و بێزارە و سکالای زیاتر دەبێت کەم جار کۆتای بەمە هاتووە و کێشەیەك زیاد نەکات بۆ لیستی سکالاکان).

خالد وەکو پیاوانیتر نەیدەزانی کە هەوڵە بەردەوامەکانی بۆ زانینی هۆکاری ئەو گۆڕانە سوور بوونی ئەمە لە پێناو (چاکسازی لە هەڵوێستیدا) و چارەسەری کێشەکە، نەی دەزانی کە بەرەو لایەکی هەڵەی دەبات، بەڵی بەرەو لایەکی پێچەوانەی ئەمەی دەبات و ئەم هەڵسوکەوتەی دەبێتە ڕێگرێك لە نزم بونەوە و بەرەو قوڵایی چوونی شەپۆلەکان، ئەو شەپۆلەی کە دەبێت نزم بێتەوە و بگاتە قوڵایی، بۆ ئەوەی جارێکیتر بەرز بێتەوە دەبێت یەکەم جار بگاتە قوڵاییی.

خالد هەوڵدەدات (بە بۆچوونی خۆی) بۆ ڕزگارکردنی یاسەمەنی هاوسەری لەوەی کە تێیدایە بۆ ئەم مەبەستە هەوڵەکانی چڕ دەکاتەوە بۆ ڕزگار کردنی، بەڵام لە ڕاستیدا زیان لە ژنەکەی دەدات و یارمەتی نادات، وە خالد هەرچەندە نێتی باشە بەڵام ڕێگرە لە دابەزینی ئەو شەپۆلە، چۆن شەپۆل بەرز دەبێتەوە پێش ئەوەی گەیشتبێتە قوڵاییی؟ کاتێك کە یاسەمەنی هاوسەری لە ڕێگەی نزم بوونەوە و داکشاندابوو دەبوایە گوێی بۆ یاسەمەن و سکالاکانی بگرتایە و خۆشەویستی خۆی بۆ دوپات بکردایەتەوە و پاڵپشتی بکردایە، هەوڵی ئەدا یارمەتی بدات لە ڕێگەی باوەڕ پێکردنی کە هەموو شتێك ئاساییە و بەو شێوەیە و پێویست بە خۆ ناڕەحەت کردن ناکات وای دەزانی بەم شێوەیە دەگەڕێتەوە باری ئاسای خۆی.

ئەمە شێوازیکی هەڵەیە لەوکاتەدا و ئەوەی کە ئافرەت دەیەوێت کاتێك دەیەوێت دابەزێتە نێو قولآیی ئەوەیە کە کەسێکیتری لەگەڵدابێت گویٚ بۆخۆی و سکالآکانی بگرێت و لە ڕاستی هەستی ئەو تێبگات، ئەمە هەموو ئەو شتەیە کە خانمان لەو کاتەدا دەیانەوێت.

لێرەدا لەسەر پیاوی شارەزا پێویستە ئەوە پێشکەشی هاوسەرەکەی بکات کە دەیەوێت، دوور بکەوێتەوە لە گرنگیدان بە هاوسەرەکەی بەو شێوە باوەی هەیە، بەڵێ بە قۆناغێکی تایبەتدا تێدەپەڕێت، خراپ بوونی باری دەروونی لە ئەنجامی هیچ هەڵسوکەوتێکی هەڵەی پیاو یان کەسیکیتر نییە، ئەوە حاڵەتێکی ئاساییە لای هەموو ئافرەتانی جیهان ڕوودەدات، لەبەر ئەوە دەبێت پیاو لە جیاتی ئەو هەوڵ و تێکۆشانە، ئەوەی پێویستە پیاو پێشکەشی ژنەکەی بکات بریتییە لە خۆشەویستی و سۆز و سەرپەرشتی و گرنگی پێدان و ئارام گرتن و تێگەیشتنی سکالآکانی، پێویستە پیاو ئەمە ئەنجام بدات تەنانەت ئەگەر بە بۆچوونی ئەو هیچ هۆکارێك نەبێت بۆ ئەو گۆڕانەی هەست و سۆزی هاوسەرەکەی.

ڕامان (دۆشدامان)ی پیاو:

دوای ئەوەی خالد ڕاستی (سووڕی هەستی) ژنی زانی، بەڵێ سوڕی دابەزین بەرەو خوار و بۆ قولآیی و پاشان بەرز بوونەوەی، هەوڵی جێبەجێکردنی ئەمەیدا لەگەڵ یاسەمەن و خالد سوور بوو لەسەر ئەوەی کەسەر کەوتوو بێت لە کارەکەیدا، ئەمەی بە کارێکی زۆر گرنگ دەزانی بۆ هەردوولایان. خالد دەستیکرد بە چاودێری کردنی باری دەروونی هاوسەرەکەی، ڕۆژێکیان هەستی بە گۆڕان کرد و بێزاری و نا ئارامی و سکالآی دەکرد، خالد ئەوەی زانی دابەزێتە بیرەکەوە، لێرەدا خالد هەوڵیدا کەوا هەڵسوکەوت بکات بە گوێرەی ڕێنماییەکان، هەوڵیدا کە گوێڕایەڵێکی باش بێت، دستیکرد بە گویٚ گرتن لە هاوسەرەکەی و سکالآکانی و هەمووشتێك کەدەیگوت. هەستی لێك تێگەیشتن و پێکەوە ژیان و چاودێری و خۆشەویستی و سۆزی تێدا بەدی دەکرا، بە هەموو شێوەیەك لە(چاکسازی)دوور دەکەوتەوە، ئەو چاکسازییەی کە زۆر جار دەبێتە هەوڵدان بۆ زانینی هۆکار یان هەوڵی ئارام کردنەوەی ژن.

ئەم هەڵسوکەوتەی خالد هەڵسوکەوتێکی باش و لەوپەڕی حیکمەت و ژیریدا بوو، بەڵام ئەنجامەکەی بەلای ئەوەوە شۆك و کارەسات بوو. داوی ئەو هەموو ماندوو بوونە خالد چاوەڕوانی ئەوەی دەکرد یاسەمەن لە ناو بیرەکەی بێتە دەرەوە، وا چاوەڕوانی دەکرد کە باری دەروونی بگۆڕێت و باش بێت بگەڕێتەوە باری ئاسای خۆی، لەو کاتەدا وای دەزانی کە دان جیڕ کردنەوەی نامێنێت و زەردە خەنەیەك دەکەوێتە سەر ڕوومەتی و دەگەڕێتەوە باری ئاسای خۆی، وای چاوەڕوان دەکرد کە هاوسەرەکەی وەك جاران بە گاڵتە و گەپ و

گفتوگۆکردن ببینێت، بەڵام سەرەڕای ئەمە هەمووی هاوسەرەکەی هەر باری دەروونی تێکچوو بوو، داوی بیست خولەك تووڕە بوو و بڕیاریدا لە ئەنجامدانی ئەو کارە بوەستێت، دڵنیابوو کە لە کارەکەیدا سەرکەوتوو نەبووە، خالد وا تێگەیشت کە دوای ئەو تێکۆشانە زۆرە لەگەڵ ژنەکەیدا سەرنجیدا لە کاتی گوێگرتن بۆ ژنەکەی سکاڵا زیاتر دەکات و زیاتر سەریەستی وەردەگرێت بۆ دەربڕینی سکاڵاکانی بەبێ وەستان هەر قسە دەکات و باری دەروونی لە (کاتی پێش گوێ گرتنەکە) خراپ تر بووە.

سەنجیدا کە زیاتر گوی بۆ ژنەکەی و سکاڵاکانی بگرێت زیاتر سکاڵا دەکات و بێزاری دەردەبڕێت، لێرەدا خالد ئارامی نەماو هەوڵیدا ژنەکەی تێ بگەیەنێت کە پێویست بە سکاڵا دەربڕین ناکات و ئەوانەی ئەو سکاڵای لێدەکات ڕاست نییە و کاروباری ناوماڵەکەی زۆر ئاساییە، بێگومان تەنهاشتێك کەسروشتی نییەلەوماڵەدا ژنەکەیەتی وباری دەروونیەکەیەتی کە بێ توانایە، پاشان ئەمە سەردەکێشێت بۆ زیاتر خۆش کردنی ئاگری نێوانیان، کێشەی تازە سەری هەڵدا.

لە ڕاستیدا هەرچەندە خالد هەوڵیدا گوێ بۆ هاوسەرەکەی و سکاڵاکانی بگرێت، بەڵام ئەو هەوڵی چاکسازی داوە، ئەو چاکسازیەی کە ژن هەرگیز پێویستی پێی نییە. ئەی خالد هیچ کێشەیەك نییە وە هیچ شتێك نییە تۆ بتەوێت هەوڵی چاکردنی بدەی، بەڵێ هیچ گرفتێك نییە، بێگومان کە خالد ڕاستی سوڕی ژنی زانی و لێی تێگەیشت، بەڵام بە شێوەیەکی تەواونە، خالد لە ڕاستی ئەو سوڕە تێگەیشتووە و هەروەها دەزانێت چۆن هەڵسوکەوت بکات لەگەڵیدا و دووربکەوێتە لە چاکسازی و تەنهابەگوێ گرتن و پێشکەش کردنی خۆشەویستی و سەرپەرشتی زیاتر ئەمانەی هەمووی دەزانی بەڵام ئەوەی نە دەزانی کە بریتی بوو لە چۆنیەتی دابەزینی ژن بۆ خوارەوە ئەو ماوەیەی کە دەیخیانێت لەو دابەزینەدا، خالد وای دەزانی کەتەنها بە گوێگرتن و دوور کەوتنەوە لە چاکسازی بە شێوەی زۆر خێرا دەگەڕێتەوە بۆ باری ئاسای خۆی.

ئەوەی کە خالد نەیدەزانی کاتێك ژنەکەی دابەزییە ناو بیرەکەوە ئەو پێویست نییە زۆر بە خێرایی بێتە سەرەوە تەنانەت ئەگەر یەکێکیش هەبێت گوێی بۆ بگرێت و بە سۆز و خۆشەویستی دایپۆشێت، ئەوەی کە خالد نەیدەزانی ئەوە بوو کە بەو هەڵوێستەی زیاتر هەستی ژنەکەی ماندوو و ناڕەحەت دەکات و وای لێدەکات کە زیاترسکاڵا بکات، زۆر سەیرە ئەمە بەڵگەیە لەسەر سەرکەوتووی پیاو لە کارەکەیدا!! بەڵێ پیاو زۆر سەرکەوتوو بوو لە کارەکەیدا و زۆر یارمەتی ژنەکەیدا!!!

کاتێك دەڵێن ئەمە بەڵگەی سەرکەوتووی پیاوە لە کارەکەیدا و شیکردنەوەی زانستی بۆ ئەمە ئەوەیە کە پیاوسەرکەوتوو بووە لە گەیاندنی هاوسەرکەی بە قولاًیی بیرەکە بە شێوەیەکی خێرا (کە ئەو پەڕی گرتبوو بەرەو ئەو قولاًییە و گەیاندیە قولاًییەکە)، ئەگەر خۆت بە تەنها بویتایە و هیچ کەست لەگەڵ نەبوایە ئەوا ماوەیەکی زیاترت دەویست بۆ ئەوەی بگەشتایەتە ئەو قولاییە و ماوەکە کورت کراوەتەوە لەم قۆناغەی سوڕی هەست و سۆزی ژن، پاش گەیشتنی بەو قولاًییە دووبارە دەست دەکات بە بەرز بوونەوە و دەگاتە سەرەوە، خاڵێکی زۆر گرنگ ئەوەیە کە دەبێت ئەو شەپۆلە بگاتە قولاًیی وبۆ ئەوەی جارێکیتر بتوانێت بەرز بێتەوە، ئەمە ڕاستی یەکی نە گۆڕە و تایبەتە بەو سووڕە، خالد پەشۆکا کاتێك سەرنجیدایە ژنەکەی و سکالاًکانی، ئەوهەوڵە زۆرەی کەدای هەموو درا بەدەم باوە و هیچ سوودی نەبوو، سەرنجیدا کە ژنەکەی زیاتر بەرەو خوار دەچێت لە جیاتی ئەوەی بەرەو سەربێت، باری دەرونی خراپتر بوو لە جیاتی ئەوەی باشتر بێت، سکالاًکانی زۆر لە جاران زیاتر بوون، وای زانی ئەم شێوازەی ئەو هەڵە بووە و یاسەمەنەی ژنی دەیەوێت ئەو هەلە بقۆزێتەوە و هەوڵ دەدات سکالاًی زیاتر بکات لەبەر هۆیەك، هۆیەك کە بتوانی لە پشتیەوە کارێکی شاراوە بکات.

بۆئەوەی ئەم پەشۆکاوییە نەبینین پێویستە پیاو ئەوە بیری خۆی بێنێتەوە کە پاڵ-پشتێکەی ئەو هۆکاری سەرەکی بوو بۆ چوونی هاوسەرەکەی بۆ ناو قولاًیی بیرەکە کە دەبوو پێی بگەیشتایە، گەیشتن بەو قولاًییە کارێکە دەبێت هەر ڕووبدات و مەجالی گفتوگۆکردنی تێدانییە هیچ عەبقەرییەك لەسەر زەویدا ناتوانێت بیگۆڕێت، ئەم پاڵ پشتییە بۆ ژنەکەی کارێکی سەرکەوتوو بوو و گرنگ بوو بۆ هەردوولایان چونکە کات و کارەی سکالاًکانی کورت کردەوە. وەکو دەزانین پاش گەیشتنی ژن بە قولاًیی بیرەکە دەبێت جارێکیتر بەرز بێتەوە و بێتە سەرەوە، لەسەر ڕۆشنایی ئەمە دەبینین پاڵپشتی پیاوە کە سەرکەوتوو بووە هەرچەندە سکالاًو گازندەی زیاترکرد، ئەو زیاد بوونە ئاراستەی تەقینەوە و زوو گەیشتنی بە قولاًیی و کورت کردنەوەی ماوەی پێویستە بۆ چوونە نێو قولاًییەکە.

دووبارەی دەکەینەوە کە هاتنەدەرەوەنییە لەناوئەو بیرەقوڵەدا هەتا ئافرەت نەگاتەقولاًییەکەی لە کاتێکدا پیاو دەبێت پاڵپشتی ژنەکەی بکات و تەنها شتێك پێویست بێت بکات بریتییە لە ئارام گرتن و بێزار نەکردنی، بەڵی ئارام گرتنێك کە پێشتر نەی دەزانی، لێرەدا شتیکیتر هەیە بیری دێنینەوە، پێویستە ئەوە بزانێت کە خێرای دابەزینی ژن بۆ ناو ئەو بیرە ماوەی مانەوەی لە بارێکەوە بۆ بارێکیتر دەگۆڕێت، وە ئەوە هەڵەیە ئەگەر وابزانێت هەموو جارێك هەمان ماوە دەخایەنێت، بەڵی کاتەکە دەگۆڕێت هەندی جار زۆر دەخایەنێت و هەندی جار کەم.

چی ڕوودەدات پاش هاتنە دەرەوەی ژنەکە:

پاش نرم بوونەوەی شەپۆلەکە لەلای ژن و گەیشتنە قوڵایی پاشان دەگەڕێتەوە سەرەوە، لەوکاتەدا ژنەکە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی و هەست بە خۆشەویستی و بەشداریکردن دەکات. لەبەر ئەوەی پیاو هیچ زانیاری نییە لەسەر دابەزینی ئەو شەپۆلە لەلای ژن، کاتێك ژن توشی ئەو گۆڕانە دەبێت لە باری دەروونیدا پیاو لەو کاتەدا توشی پەشۆکاوی دەبێت، لەبەرئەوە هەوڵ دەدات و تێدەکۆشێت بۆ زانینی هۆکارەکەی و گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی، وەك زانیمان ئەم هەوڵانە سەرکەوتوو بوون و ئەنجامیان نەبوو، پیاو لەوە توشی پەشۆکاوی دەبێت کاتێك ژنەکەی لە بیرەکە دێتە دەرەوە و دەگەڕێتەوە باری سروشتی خۆی، دڵخۆشە و ئامادە باشە بۆبەخشینی خۆشەویستی خۆی، لێرەدا پیاو بە تەواوی توشی پەشۆکاوی دەبێت وهەوڵدەدات هۆی ئەمە بزانێت.

پیاو ئەوە نازانێت کە دابەزینی بۆ ناوبیرەکە سروشتییە، هەروەها نازانێت کە گۆڕینی باری دەروونی سروشتییە، بەهەمان شێوە هاتنە دەرەوەی و گەڕانەوەی بۆ باری دەروونی ئاسای کارێکی سروشتییە. بەهۆی ئەم نەزانینەوەی پیاوەوە کە وا گومانی دەبرد دەروونی هاوسەرەکەی گۆڕاوە و هێمای بێزاری پێوە دیارە -دابەزینی بۆ بیرەکە- وای زانی هۆکارەکەی کێشەیەکە کە ژنەکەی نەیویستووە لەسەری گفتوگۆ بکەن. وادەردەکەوێت کێشەکە نەماوە و گەڕاوەتەوە باری ئاسایی خۆی. بێ گومان ئەم بۆچوونەی پیاو هەڵەیەو هیچ ڕاستییەکی تێدانییە، تەنها ئەمە خەیاڵی پیاوەکەیە و ئەو هۆکارەی کە یەکەم جارە بووە هۆی گۆڕینی باری دەروونی هاوسەرکەی دیسان دووبارە دەبێتەوە.

ئەوەی کە پیاوی هەژار بیری لێدەکاتەوە ئەوەیە کە کێشەیەك ڕوویداوە و بوەتە هۆی گۆڕینی باری دەروونی هاوسەرکەی و کاتێك کە کێشەکە نەما گەڕایەوە بۆ باری ئاسای خۆی، ئەو کێشەیە چییە دووبارە دەبێتەوە و هاوسەرکەی بێزار دەکات؟ بە بێ تێگەیشتنی سروشتی ئافرەتان زۆر زەحمەتە لەم ڕاستییە بگەین، ئەگەر ئەو ڕاستیەیەی نەزانی ئەوە زۆر زەحمەتە ئەوەی پێویستە پێشکەشی هاوسەرەکەی بکات و پاڵپشتی بێت و خۆشەویستی خۆی بۆ دووپات بکاتەوە، ئەوەی کە ڕوودەدات پێچەوانەی ئەمەیە، کاتێك پیاو ئەو گۆڕانە دەبینێت لە باری دەروونی ژنەکەیدا و هیچ هۆیەکی دروست نییە بۆ ئەو گۆڕانە (بە بۆچوونی پیاوەکە)، ئیتر لەو کاتەدا پیاو دان بە خۆیدا ناگرێت هەرچی بە دەمیدا بێت دەیڵێت و نازانی هەست و سۆزی ژنەکەی بریندار دەکات ئەمە کێشەی نێوانیان زیاتر دەکات و پیاو دەڵێت:

•چەند جارە ئەم ناڕەحەتییە بچێژین؟
•ئایا ئەم ژنە ئەمەی لە نێو چاوان نوسراوە؟
•پێشتر ئەم شتانەم بیستووە (مەبەستی سکاڵاکانی ژنەکەیەتی).
•وام زانی ئەم ئاوازە کۆنانە کۆتاییان هاتووە.
•کەی واز دێنی لە باسکردنی ئەم هەموو گرفتانە؟
•نامەوێت دووبارە هەڵسوکەوت بکەم لەگەڵچ ئەمەدا.
•ئەمە شێتیە ئێمە هەردووکمان باسی یەك كێشە دەکەین؟ تۆ دوژمنایەتی دەکەی ئایا شێت بووی؟
•بۆچی ئیم هەموو کێشەیەت هەیە؟ چیت توش بووە؟
•جا گوی بگرە، نامەوێت لە دەرەوە لە دۆزەخدا بژیم و لەماڵەوەش بە هەمان شێوە هەر لە دۆزەخ! تنها غەم و خەفەتی کارەکەم بەسمە!
•ئایا دەتەوێت ماڵ بە جێ بهێڵم و بڕۆمە دەرەوە؟
•وا دەردەکەوێت کە ئەمە سوودی نەبێت من دەچمە دەرەوە!
•کاتێك لە سکاڵا کردن تەواو بووی یەكێك بنێرە با خەبەرم بداتی، من دەچم بۆ چایخانەیەك بە مەبەستی کەمێك حەوانەوەو بۆ ئوەی گوێم لە سکاڵاکانی تۆ نەبێت!

چەند نیشانەیەك لە دابەزینی ژن بۆ ناو بیرەکە دەخەینە ڕوو:

پێش ئەوەی ژن دابەزێتە نێو بیرەکەوە لە بارێکی زۆر ئاسایدایە و هەڵسوکەوتی لەگەڵ دەوور بەرەکەیدا بە هەمان شێوەی ڕۆژانی پێشووە، لەسەر ئەم بارە سروشتییە بەردەوامە تا کاتی دابەزینی بۆ ناو بیرەتاریکەکە. لێرەدا دەست دەکات بە گۆڕانکاری، باری دەروونی تێك دەچێت و خراپ دەبێت و زۆر هەستیارە و سکاڵای زۆر دەبێت، لەوکاتەدا ژن لە ڕێگەی دابەزین دایە و پێویستی بە پاڵپشتی پیاو هەیە. پیاوی ژیر لە ڕێگەی قسە کردن لەگەڵ هاوسەرەکەی لەو تێبگات، بۆ ئەوەی ئەمە زیاتر ڕوون بکەینەوە هەندی لەو قسانە دەخەینە ڕوو کە ئافرەت لە کاتی تووڕە بوون و سکاڵاکانیدا دەیکات و هەروەها باری دەروونی ئەو پیشان دەدات لەو کاتەدا:

قسەکانی ئافرەت،	باری دەروونیەکەی:
1- کارکۆتای نایەت دەبێت من هەرخەریکی کارکردن بم.	1- داخ لە دەڵە.
2- من زیاتر پێویستم بە....	2- هەست بە ئارامی ناکات.
3- من هەموو کارەکان دەکەم.	3- دڵتەنگە.

4- بەڵام چی...
5- من تێ ناگەم نازانم بۆچی.
6- من ناتوانم هیچ کاریکیتر بکەم...
7- نازانم چی بکەم...
8- بەلای منەوە گرنگ نییە چی دەکەی بیکە...
9- پێویستە تۆ...
10- من نامەوێ...
11- مەبەستت لەو قسەیە چییە...
12- باشە ئەوەت کرد...
13- چۆن بیرت دەچی...

4- ڕا ڕا یە.
5- شلە ژاوە.
6- ماندووە.
7- بی هیوایە.
8- (غیر عابئە) نالەبار نییە.
9- داواکاری هەیە.
10- دوور دەکەوێتەوە.
11- متمانەی نەماوە.
12- زاڵە.
13- ڕازی نەبون.

لەکاتی ئەم هەڵوێستانەدا هەتا ژن زیاتر هەست بە پاڵپشتی پیاو بکات ئەوە زیاتر متمانەی بەو پیاوە دەبێت، باوەڕی بە پەیوەندی نێوانیان زیاتردەبێت، وە لەو کاتەدا هەست بە سەربەستی و ئازادی و هێمنی زیاتردەکات و لەکاتی چوونە نێوبیرەکە و هاتنەدەرەوەیدا. هەست دەکات دەتوانێت بچێتە نێو بیرەکەوە بێتەدەرەوە بەبێ هیچ گرفتێك و بەبێ تێکچوونی پەیوەندی لەگەڵ پیاوەکەی لە ژیانی ڕۆژانەیدا. ئەمە یەکێکە لە بەخشینەکانی پەیوەندیەك بنیات نرابێت لەسەر خۆشەویستی و ڕێز و لە یەك گەیشتن، بەم شێوەیە کاتێك ژن دادەبەزێتە ناو بیرەکە و تێدا دەمێنێتەوە و هەست دەکات پیاو لە ئەو تێگەیشتووە و دەبینێت کە هاوسەرەکەی پاڵپشتێتی و گرنگی پێدەدات و خۆشی دەوێت و هاوسەرەکەی هەرگیز ئەم چاکەو پیاوەتیەی پیاوەکەی لە بیرناچێت و زیاتر خۆشی دەوێت. سەرەڕای ئەوەی ئەم تێگەیشتنەی پیاو یارمەتی هاوسەرەکەی دەدات کە ڕزگاری بێت لەو گرێ دەروونیانەی کە لە ڕابردوودا هەیبووە، ئەگەر لە قۆناغی منداڵیدابێت یان لە تەمەنی لاویدا بوبێت. لە کۆتایدا کاتێك کە ژن دڵنیابوو کە پیاوەکەی پاڵپشتی دەکات و خۆشی دەوێت و لێی تێدەگات لە کاتی ئەو بارە سروشتیەی کە بەسەریدا دێت لە کاتێکەوە بۆ کاتیکیتر، وە لە داهاتوودا هەر کاتێك چووە ناوبیرەکە لە بارێکی دەروونی باشتردا دەبێت بە بەراورد لەگەڵ ئەو کاتانەی کە پیاوەکەی لێی تێنەگەیشت. نارەحەت بوون و دەربڕینی کێشەی کەم دەبێتەوە، ئەوەندە کەم دەبێتەوە هەتا وای لێدێت کە هەر نەمێنێت یاخود کارنەکاتە سەر ڕواڵەتی ئافرەتان و هەڵسوکوتی گشتی، ڕزگاری دەبێت لەو هەستە نالەبارە، وە ئەوانەی لە دەوروبەریدان دەحەوێنەوە، حەوانەوە بۆ هەموان.

دووباره بوونەوەی ناڕەزای لە لای ئافرەتان:

لە کۆڕێکی زانستیدا، یەکێك لە بەشدار بوان ووتی: با ناوی بنێین (محمد) کاتێك کە چاوم کەوت بە کچێك با ناوی بنێین (عالیە) و خۆی و هەڵسوکوتیم زۆر بەدڵ بوو، دوای ماوەیەك بڕیاریاندا ببن بە هاوسەری یەکتری، هەرواش بوو بوون بە هاوسەری یەکتری و پێکەوە ژیان. عالیە لەسەرەتادا باری دەروونی زۆر باش و وورە بەرز بوو، زۆر دڵخۆش و چالاك و زیرەك بوو سەرچاوەی بەخشینی خۆشەویستی بوو بۆ دەورو بەرەکەی، پاش ماوەیەك هەندی نیشانەی پێوە دەرکەوت کە زۆر پێچەوانەی ئەم نیشانانەی پێشوو بوو، لە ناکاو نیشانەی ڕاڕایی و نائارامی دەرکەوت، لە ڕاستیدا شتێکی وانەبوو کە شایەنی ئەمە بێت، هەموو کارەکانی زۆر باش و ئاسایی بوو. پاش ئەم هەستە نا ئاساییەی کەبەسەریدا هات داواکاری و پێویستیەکانی زۆر بوون لەوەی کە چاوەڕوان دەکرا؟ لەسەرەتادا محمد ویستی یارمەتی عالیەی خێزانی بدات و لە ڕێگەی دەربڕینی خۆشەویستی و گرنگی پێگەی هاوسەرەکەی لە ژیانیدا. دوای ئەوەی محمد ئەم هەستەی خۆی بۆ دەربڕی، سەرنجیدا هاوسەرەکەی ئارام و هێور بوویەوە، گەڕایەوە باری ئاسایی خۆی، بەم شێوەیە بەردەوام بوو نزیکەی مانگێك دیسان محمد سەرنجیدا هەمان شت دووبارە بویەوە، سەرنجیدا دووبارە باری دەروونی هاوسەرکەی تێکچووە، هەستی بەڕاڕای و نائارامی دەکرد هەروەها داواکاری زۆری هەبوو؟ هەروەکو ئەوەی قسەکانی جاری پێشوی محمدی نەبیستبێت وە یان لێی تێنەگەیشتبێت، کاتێك محمد سەرنجیدا دووبارە باری دەروونی هاوسەرەکەی تێکچووە، تووڕە و بێزار بوو کێشەیەکی گەورە لە نێوانیاندا ڕوویدا. داوی ئەوەی محمد بەم ڕووداوە کۆتایی بە باسەکەی هێنا، سەرنجیدا زۆربەی ئامادەبوان دەستیانکرد بە باسکردنی چەندین ڕووداوی هاوشێوەی ئەمە کە لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا ڕوویداوە. ڕاستییەکەی ئەوەیە یەکەم جار محمد چاوی بە عالیە کەوت و لەو کاتەدا شەپۆلەکەی ڕوو لەبەرز بوونەوە بوو بەرەو سەرەوە، هەر بۆیە نیشانەی دڵخۆشی پێوە دیار بوو لە باری دەروونی باشدا بوو. بەم شێوەیە بەردەوام بوو هەتا دوایی بوو بە هاوسەری، پاش ئەوەی شەپۆلەکە گەیشتە لوتکە دەبێت دووبارە نزم بێتەوە، هەر بۆیە عالیە هەستی بەڕاڕای و نائارامی کرد و داواکاریەکانی زۆر بوون و ئەمەش سەرەتای دابەزینی شەپۆلەکەیە لەلای عالیە، لیرەدا پیاوەکە لەم گۆڕانە کوت وپڕەی باری دەروونی لای ژنەکەی تێنەگەیشت، بەڵام دوای ئەوەی قسەی لەگەڵ کردوو بۆی ڕوون کردەوەوە کە خۆشی دەوێت و لە ژیانیدا زۆر گرنگە، عالیە هەستی بەخۆشیەکی زۆر کردوو

دەرونی زۆر ئارام بوویەوە و لە بیرەکە هاتە دەرەوە و گەڕایەوە بۆ سەرەوە، پاشان محمد وا هەستی کرد کێشەیەك ڕوویداوە(هۆی ئەم گۆڕانکاریە کوت و پڕەی نە دەزانی).

بەڵام دوای ئەوەی ڕوویدا عالیە خان پاش تێپەڕ بوونی نزیکەی مانگێك گەڕایەوە بۆ باری دەروونی پێشووی هەستی بە نامۆیی کرد، هەستی ڕاڕای و نامۆیی و داواکاری زۆر کە (ئەمە نیشانەی نرم بونەوەی شەپۆلەکانە لەلای هاوسەرەکەی محمد وئەویش لێیان بێئاگایە) لێرەدا محمد هەستی بە بێزاری و توورە بوون و دوودڵی کرد و هەستیکرد هاوسەرەکەی سوکایەتی پێ دەکات. چۆن هاوسەرەکەی دەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ ئەو هەستەی کە محمد پێی وتبو خۆشم دەوێیت و جێگایەکی گرنگت هەیە لە ژیانمدا؟ لێرەدا لەسوچێکیترەوە سەیری ئەم بابەتە دەکات، وا دەزانێت ژنەکەی باوەڕی بە قسەکانی نەکردووە باوەڕی پێی نییە ئەم بارودۆخە کۆتای هات بە کێشەیەکی تازەوە.

گەڕاندنەوی متمانە:

پاش ئەوەی محمد ڕاستی ئەو شەپۆلەی زانی کە لە هاوسەرەکەیدا هەیە و دڵنیا بوو کە گۆڕانی جاری دووەم کە لە هاوسەرەکەیدا ڕوویدا و هەستی بە ناڕەحەتی و نا ئارامی و سکاڵا دەربڕین کرد کارێکی زۆر ئاسایی بوو و دەبێت ئەوە هەر ڕوو بدات. وە دڵنیا بووە کە ئەم هەستە هەستێکی کاتییە و بە خێرای کۆتای دێت، دەزانی چەند ساویلکە و نەزان بووە کاتێك وای زانی جارێکیتر هاوسەرەکەی دانابەزیتە ناو ئەو بیرە تاریکە و هەروەها باری دەروونی تێك ناچێتەوە و سکاڵا ناکات بە تایبەتی دوای ئەوەی بۆی ڕوون کردەوە کە چەندە خۆشی دەوێت و ئەوەی بەلاوە وە گرنگە لە ژیانیدا.

پاش ئەوەی محمد ئەم ڕاستییەی زانی، ڕاستی گۆڕانی سروشتی کە لە هاوسەرەکەیدا ڕوویدا و زۆر یارمەتی محمدیدا بۆ داهاتووی ژیانی، کاتێك عالیەی ژنی دەستی بە دابەزین کرد ئەو لەو گۆڕانە سروشتییە تێگەیشت، هەر بۆیە کە باری دەرووی تێکچوو و دەستی بە سکاڵا و بێزاری دەربڕین کرد، لە جیاتی ئەوەی کە ژنەکەی ئارام بکاتەوە و تێی بگەیەنێت کە هیچ ڕووینەداوە و پێویست بە خۆ ناڕەحەت کردن ناکات، یان لە جیاتی بێزار بوون لەو بارە دەروونییە و لەم کاتەدا محمد لە پاڵ هاوسەرەکەیدا ڕادەوەستێ و ئامادەی و پشتگیری خۆی بۆ دووپات دەکاتەوە و بۆ دابەزین و مانەوە و پاشان بەرز بوونەوەی بە ئارامی. ئەوەی کە محمد هان دەدات بۆ بەردەوامی ژیان لەگەڵ ژنەکەی بە ئاشتی و بە دەروونێکی ئارامەوە ئەوە بوو کە ئەم سێ ڕاستیەی بۆ دەرکەوت:

1- خۆشەویستی و پاڵپشتی پیاو بۆ ژنەکەی ناتوانێت کێشەکە چارەسەر بکات و باری دەروونی هاوسەرەکەی بگۆڕێت بەڵام خۆشەویستی و پاڵپشتی و یارمەتی وای لێدەکات لەکاتی دابەزین و بەرزبوونەوەی بۆ ناوبیرەکە هەست بە ئارامی بکات. ئەوە ساویلکەییە کە چاوەڕوانی خۆشەویستییەکی بەردەوام و بێ دابڕان بکەی لەلایەن ژنەوە، دەبێت لە کاتێکەوە بۆ کاتیکیتر سستی و خاوبوونەوە لە هەستی ژناندا ڕووبدات ئەمە کارێکی سروشتییە و دەبێت هەر ڕووبدات، کاتێك پیاو ئەم ڕاستیانەی زانی ئەوا وورەی بەرز دەبێتەوە و زیاتر ئامادە باشی تێدایە بۆ یارمەتی دانی ژنەکەی کاتێك لەوبارو دۆخەدایە.

2- دابەزینی ژن بۆ ناو بیرەکە و گۆڕانی باری دەروونی بۆ بارێکی خراپ هیچ پەیوەندی بە هەڵسوکەوتی پیاوەوە نییە، پەیوەندی بە هیچ هەڵەیەکەوە نییە پیاوەکە کردبێتی وە پەیوەندی نییە بە سەرنەکەوتووی هەڵسوکەوتی پیاوەکە لەگەڵ هاوسەرەکەید. هەروەها یارمەتیدان و پاڵپشتی پیاوەکەی بۆ هاوسەرەکەی خۆی ناتوانێت ڕێگربێت لە دابەزینی هاوسەرەکەی بۆ ناو بیرەکە، پیاوەکە هەرچەند هەوڵ بدات ژنەکە هەر بەردەوامە بۆ ئەوەی بگاتە قوڵایی بیرەکە (بەرز بوونەوەی نییە هەتا نەگاتە قوڵاییی) ئەوەی پیاو دەتوانێت بیکات لەم کاتە ناڕەحەتەدا ئەوەیە کە یارمەتی هاوسەرەکەی بدات لەم کاتە ناڕەحەتەدا.

3- پاش دابەزینی ژن بۆ ناو قوڵایی بیرەکە و گەیشتنی بە نزم ترین خاڵ دواتر توانای بەرز بوونەوەی هەیە، لێرەدا پێویست ناکات پیاو هەوڵی (چاکسازی) بدات چونکە هیچ شکان و لە کارکەوتنێك نییە پیاو چاکی بکاتەوە ئەوەی لەم کاتەدا لە پیاو داوا کراوە تەنها خۆشەویستی و تێگەیشتن و ئارام گرتنە.

کاتێك کە ژن هەست بە ئارامی ناکات لە ناو بیرەکەدا:

زۆر گرنگە کە ژن هەست بە ئارامی بکات کاتێك بەم خولەدا دەڕوات، خولی دابەزین بۆ ناو بیرەکە و گەیشتنی بە قوڵایی و پاشان بەرز بوونەوەی، ئەمە زۆر گرنگە و حەوانەوەیە بۆ هەموان، ئەگەر وانەبێت ئەوە هەوڵدەدات ڕاستی هەستی خۆی بشارێتەوە و خۆی بە شێوەیەکیتر پیشان بدات کەوا هەموو شتێك ئاساییە و هیچ گۆڕانێك لە باری دەروونیدا ڕووینەداوە. هەرکاتێ ژن هەستی بە نائارامی کرد لە کاتی دابەزینی بۆ ناو بیرەکە، ئەوا هەوڵ دەدات ڕاستی هەستی خۆی بشارێتەوە، ئەوپیاوەی لاپەسەندنییە کە ناتوانێت لە باری دەروونی ئەو بگات بۆیە یەکێك لەم ڕێگایانە هەڵ دەبژێرێت:

ا- دوور کەوتنەوەی جەستەی لە پیاوەکەی.

ب- زاڵ بوون و شاردنەوەی ئەو هەستەی بە خۆ ڕاهێنان یان زیاد لە ڕادەی خۆی خواردن یان کاری بەردەوام. سەرەڕای ئەمە لە ڕێگەی ئەو شتانەوە دەیەوێت ڕاستی هەستی خۆی بشارێتەوە بەڵام هەر بەین نا بەینێك دەبێت بچێتە ئەو بیرە و بێتە دەرەوە، ژن هەتا ماوەیەك دەتوانێت زاڵ بێت بەسەر هەستی خۆیدا، خۆی بەشێوەیەکی تر پیشان بدات بەڵام ناتوانێت لەسەر ئەمە بەردەوام بێت هەتا عەقڵ و ژیری خۆی لە دەست دەدات و تووڕە دەبێت و هەڵدەچێت و دەهەژێت لەم کاتەدا زۆر زۆر ناڕحەتە زاڵ بێت بەسەر خۆیدا.

زۆرچیرۆك دەبیستین کە پیاو بە ئاشتی و هێمنی لەگەڵ ژنەکانیان ژیاون، پاش ماوەیەکی دووروودرێژ بەیەکەوە ژیان، کوتوپڕهەژان و هەڵچوونی ژن دەبینرێت و پاشان داوای جیابوونەوە دەکات. لە زۆربەی ئەم ڕووداوانەدا هۆکاری سەرکی ئەوە بووە کە ژن ئەو هەستەخراپەی خۆی شاردۆتەوە، ئەو لەهەموو کاتێکدا کە دادەبەزێتە ناو ئەو بیرە تاریکەوە هەستی ڕاستەقینەی خۆی دەرنەدەخست بۆ ئەوەی گیروگرفت ڕوونەدات، دەروون و ژیری خۆی بەم شێوە بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ ناچار دەکات هەتا توشی بارێك دەبێت دەتوانین پێی بڵێین (سڕبوونی سۆز و هەست نەکردن بە خۆشەویستی)، کاتێك مرۆڤ هەوڵدەدات کە هەستە خراپەکانی ناچاربکات و بیانشارێتەوە و کەبتیان بکات بە بەردەوامی ئەمەکاردەکاتە سەر هەستە باشە کانی، لە ئەنجامی ئەمەدا هەستی خۆشەویستی لەلای سیس دەبێت و لەبەر یەك هەڵدەوەشی و پاشان دەمرێت، گومانی تێدانییە کە دوور کەوتنەوە لە گیروگرفت و حاڵەتێکی زۆر باشە، ژیانێکی زۆر خۆش بەسەر دەبەین کە دوور بێت لە گرفت کە لەسەر هەستی دەروون و هەستەکانمان نەبێت، پێویستە هەست و دەروونمان چۆنە وەکو خۆی پیشانی بدەین، بەهیچ شێوەیەك نابێت هەست و دەروونی خۆمان بەم شێوەیە ناچار بکەین و بە شێوەیەکیتر نیشانی بدەین چونکە کاریگەری ئەمە زۆر لەسەر مرۆڤ زۆر لە کاریگەری کێشەکە زیاترە (لەبەشی داهاتوودا هەوڵ دەدەین گفتوگۆ بکەین لەسەر چۆنیەتی دوود کەوتنەوە لە دەوور و بەر بەبێ ئەوەی پەنا بەرینەبەر شاردنەوەی ڕاستی هەستەکان).

سۆزە خراپەکان کاردەکاتە سەر سۆزە باشەکان:

کاتێك شەپۆلەکان لەلای ژن دادەبەزێت و تێك دەشکێت لەو کاتەدا ژن ئامادەیە بۆ خاوێن کردنەوە و پاکژ کرنەوەی سۆزی خۆی. ئەگەر ژن هەوڵی ئەو پاککردنەوەیەی نەدا ئەوا پلە بەپلە بەخشینی خۆشەویستی یان وەرگرتنی لەلایەن پیاوەوە لە دەست ئەدات. وە لە

ئەنجامی هەوڵەکانی ژن بۆ شاردنەوەی هەست و سۆزی ڕاستەقینەی خۆی ئەوا سروشتی شەپۆلەکە لەڕووی دابەزین و بەرز بوونەوە کاری تێدەکات و دەبێتە ڕێگر، پاش ماوەیە پلە بە پلە ساردی ڕوو دەکاتە هەستی و هەتاوەکو هەست و سۆزی لە دەست دەدات.

هەموو ژنان بەبێ جیاوازی پێویستیان هەیە بە دابەزین بۆ ناو ئەو بیرە، چۆن ژنی ماڵەوە پێویستی هەیە بە دابەزین بۆ ناو ئەو بیرە بە هەمان شێوە ژنی کرێکار و سەرکەوتوو لە کارەکەیدا کە لەوانەیە بەرپرسی کۆمپانیایەکی گەورە بێت کە دەیان و سەدان کرێکار لە ژێر دەستیدابێت، وەیا توێژەر یا پزیشك یا ئەندازیار یان هەر بواریکیتر، بەڵێ هەموو ژنێك لە جیهاندا پێویستی بەو دابەزینە هەیە بۆ ناو بیرەکە، لێرەدا زۆر پیاو دەکەونە هەڵەوە، کاتێك پیاو ئافرەتێك دەکاتە هاوسەری و لەکارەکەیدا لە دەرەوەی ماڵ سەرکەوتووە و بەشێوەیەکی بەهێز و لێبڕان زاڵە بەسەر کارەکەیدا وا دەزانی بەو قۆناغە تێ ناپەڕێت، قۆناغی پێویستی بەسۆز، چۆن پێویستی بەسۆزە کەئەوسەرپەرستی پرۆژەیەکی گەورەدەکات و لە بەڕێوە-بەرایەتیەکەیدا ژمارەیەکی زۆر کرێکار کاردەکەن لە ژنان و پیاوان، ژنێك بەم شێوەیە بێت پێویستی بە سۆز نییە! چونکە ژنێکی ئاسنینە پێویستی بە سۆز نییە، ئەمە بۆچونێکی هەڵەیە و پێچەوانی ڕاستییە. ژن هەر ژنە ئەگەر ژنی ماڵەوە بێت یان کرێکار یان فەرمانبەر، چونکە سروشتی خۆی پێویستی بەسۆزە. زیادلەمەش ئەوژنەی لە دەرەوەیە زیاتر پێویستی بە سۆزە لەوەی کە زۆربەی کات لە ماڵەوە بەسەر دەبات.

بەڵی ژنی کریکار زیاتر توشی ماندوو بوون و پیس بوونی سۆزی دەبێت بۆیە زیاتر پێویستی بە پاکردنەوەی سۆزی هەیە، بە هەمان شێوەی پیاو چۆن زۆربەی کاتی لەسەر کار بەسەر دەبات و تووشی ماندوو بوونی زۆر دەبێت لە کارەکەیدا و کاردەکاتە سەر دەروونی و ماندووی دەکات، پاشان کە دەگەڕێتەوە ماڵەوە زۆر پێویستی بە حەوانەوە و ئارامی دەروونی هەیە، لێرەدا پرسیارێکی گرنگ دێت بەبیردا، پرسیارەکە ئەمەیە: (ئایا دابەزینی ژن بۆ ناو ئەو بیرە و ڕوودانی ئەو گۆڕانە لە سۆزیدا کار دەکاتە سەر شێوەی هەڵسوکەوت کردنی لەگەڵ کەسانیتر لە کارەکەیدا؟) کاتێك بەیانیان کە ژن لە خەو هەڵدەسێت و جلوبەرگی کارەکەی لەبەر دەکات وەکو خۆی ئامادە دەکات بۆ ئەو ڕۆژە بە خەیاڵ و دەروونی خۆی ئامادە دەکات بۆ کار و هەوڵ ئەدات بەشی هەست و سۆز و خۆشەویستی لە کار بخات.

ئافرەتی کارا لە کارکردندا وای لێدێت لە ڕوانگەی کارەکەیەوەئەوەی پێویستە لەسەری سەیری کاری و کاریگەرەکانی بکات، دوور لە هەست و سۆزی خۆی هەوڵ ئەدات لەگەڵ کارەکەی بڕوات و ئەوەی پێویستە ئەنجامی بدات جێبەجێی بکات. کاتێك کارەکەی تەواو

دەکات و دەگەڕێتەوە ماڵەوە ئەوا زۆر پێویستی بە سۆز و خۆشەویستی و پاڵپشتی هەیە لەلایەن پیاوەکەیەوە، هەر بۆیە پێویست نییە ئەو گۆڕانە سۆزدارییە کار بکاتە سەر کارەکەی و هەروەها کار بکاتە سەر شێوازی هەڵسوکەوتی لەگەڵ کەسانیتر.

هەروەکو باسمانکرد کە بەیانیان پێش ئەوەی ماڵ بە جێ بهێڵێت دەروونی خۆی ئامادە دەکات بۆ کاری ئەو ڕۆژە دوور لە هەموو هەست و سۆزێک، باش یان خراپ، کاتێک دەچێت بۆ کارەکەی وا سەیری کارەکەی دەکات و هەڵسوکەوتی لەگەڵ دەکات بە هەڵسوکەوتێکی سروشتی کە بگونجێت لەگەڵ پێویستی کارەکەیدا.

کاریگەری سەرەکی بۆ ئەم گۆڕانەی سۆز زۆر ئاشکرایە لە ناو ماڵدا و لەگەڵ ئەوکەسانەی کە خۆشی دەوێت و پێویستی پێیانە، وە بێ گومان پیاو لە پێش هەموویانەوەیە.

پیاو چۆن یارمەتی ژن دەدات لە بیرکردنەوەیدا :

پیاوی زیرەک کە چ کارێک زەحمەت بێت ئەنجامی بدات بۆ یارمەتیدان وژن و هەست کردن بە ئارامی و کاتی گۆڕانی هەست وسۆزدا، ئەگەر ئەمەی زانی ئەوا یارمەتی دەدات کە پەیوەندیەک دروست بکات کە پڕبێت لە خۆشەویستی ودڵخۆشی وسۆزو هێمنی وحەوانەوە بەدرێژایی تەمەنیان.

پیاو ڕووبەڕووی گۆڕانێکی گەورە دەبێتەوە لەباری دەروونی ژندا کە وەکو گێژەڵوکە و هەورەبرسکە وایە لەهەمان کاتدا هەست بە فشارێکی زۆرو تەزوویەک بەلەشیدادێت ودەبیات بۆلایەکیتر، بۆلای کێشەو ئازار بەڵام کەمێك ئارام گرتن پاڵپشتی ویارمەتیدان ئەنجامەکان گەورەو گونجاو دەبن، وەخۆی وخێزانەکەی دووردەکەوێتەوە لە گیرو گرفت وسەرئێشەو ژیانێکی ئارام ودەروونێکی هێمنیان دەبێت.

بەڵام ئەو پیاوانەی گرنگی نادەن بە هەست وسۆزی ژن وخۆیان بێ ئاگادەکەن لە بابەتی دابەزینی ژن بۆناو بیرو گۆڕانی سۆزداری کەلە ژندا ڕوودەدات وە هەوڵنادەن لەگەڵی بژین وپاڵپشتی بکەن و لەو شتەدا کە پێویستیەتی یارمەتی بدەن، لەو کاتەدا بەم خۆگێل کردنەی کارەکان ئاڵۆزدەکات ودەبێتە پاڵپشتی ڕاستەوخۆ لە دروست کردنی کێشەی زیاترە وە دەبێتەهۆی ئازارو ناڕەحەتی ونەمانی حەوانەوە بۆ ژنەکەو ئەندامانی خێزانەکە. ئەم نەزانینەی پیاو کاردەکاتە سەر پەیوەندی ژن ومێرد، وە خۆشەویستی لاواز دەبێت تا دەگاتە پلەی نەمانی خۆشەویستی وپاشان پلە بەپلە دڵتەنگی جێگای دڵخۆشی دەگرێتەوەو ژیانیان لێ تاڵ دەبێت.

پیاو دووردەكەویتەوەو ژنیش لە ناوبیركردنەوەدایە:

زایدو ڕێحانە، هەروەك وهەموو بووك وزاوایەك لەسەرەتاوە ژیانێكیان بەسەر دەبرد پڕبوو لە دڵخۆشی شادمانی وزەردەخەنە، تاماوەیەك بەم شێوەیە مانەوە پاشان ناڕەحەت بوون بەهۆی ئەو گۆڕانە سروشتیەی كە لە هەردووكیاندا ڕوویدا، كاتێك زاید خۆی دوور دەگرێت وگۆشەگیر دەبێت، ڕێحانە لەم پاشەكشەیە ناڕەحەت دەبێت و نازانێت كە بۆچی ڕوودەدات، لەبەرامبەر ئەمەدا كاتێك كە ڕێحانە دادەبەزێتە ناو بیرە تاریكەكەوە، باری دەروونی دەگۆڕێت وخراپ دەبێت، زاید بەمە ناڕەحەت دەبێت وزۆر شپرزە دەبێت. ئەوەی كە ئەوانی ئاسوودە كرد ئەو سەردانەیان بوو بۆ لای پزیشكێكی دەروونی، دوای ئەوە ژیانیان زۆر باشتر بوو. زاید ووتی: ئەوەی كەپزیشكە دەروونیەكە پێی ووتین هەموویم جێبەجێكرد و ئەنجامەكانی مەزن ودڵخۆشكەربوون من وڕێحانەی هاوسەرم لە جاران زیاتر لەیەك نزیك بووینەوە، وام هەست دەكرد كە لەناو بەهەشتدا دەژیم، بەڵام كتوپڕ بەبێ هیچ پێشەكیەك هاوسەرەكەم سكاڵا دەكات و تووڕە دەبێت لەوەی كە سەیری تەلەفزیۆن دەكەم، بەشێوەیەك هەڵسوكەوتم لەگەڵدەكات كەمن منداڵ بم دوای ئەمە چەلەحانێ لەنێوانماندا ڕوویداوبوەهۆی دوژمنایەتی، نازانم چی ڕوویدا؟ پێش ئەوە لەبارودۆخێكی زۆرباشدا بووین بەڵام كتوپڕ بارودۆخەكە گۆڕا. نمونەی ڕابردوو ئەوەیە كەهاوكات لەگەڵ دابەزینی ئافرەت بۆ ناو بیركردنەوەو گۆڕانی باری دەروونی، بەهەمان شێوە پیاو تووشی پاشەكشەو دووركەوتنەو دەبێت. ئەم هاوكات بوونە ترسناكە كە ڕوودەدات لەنێوانیانداو دەبێتە هۆی كارەسات. كێشەكە لێرەدا گەورەیەو ناتوانین بە ئاسانی بەبێ زانست وزانین هەڵسوكەوتی لەگەڵدا بكەین. باتیشك بخەینە سەر ڕووداوی نێوان ئەم دوو هاوسەرە:

زاید لەڕێگەی سەردانیەوە بۆلای پزیشكی دەروونی ئەو گۆڕانە دەروونی وسۆزیە سروشتیەی كە لەژندا ڕوودەدات زانی كە ووتمان هاوشێوەی دابەزینە بۆبیركردنەوە، وە هەروەها ئەوەی زانی كە پێویستە لەوكاتەداچی بكات، لەڕاستیدا زاید لەم هەوڵەیدا سەركەووتوو بوو. كاتێك ڕێحانە دابەزیە ناو بیركردنەوەوە، زاید هەموو زانیاریەكانی پزشكە دەروونیەكەی بیركەوتەوەوجێبەجێی كرد، لەم هەوڵەیدا سەركەوتوو بوو چونكە ڕێحانە سەرنجیدا زاید سەرپەرشتی دەكات وگرنگی پێدەدات وە هەستی بە خۆشەویستی وسۆزو ئارامیكرد ئەمەش هانیدا كە بەسەربەستی بێترس وڕاڕایی دابەزێتە بیرەكەوەو مەلەی تێدابكات، وەدوای ئەمە دووبارە بەرز بوویەوە بۆ سەرەوە. لەم كاتەدا لەلووتكەی ئامادە باشیدا بوو بۆ پێشكەش كردنی خۆشەویستی و وەرگرتنی، وە زاید بەهەمان شێوە لەوپەڕی

دڵخۆشیدا بوو، هەردووکیان هەستیانکرد بەگۆڕینەوەی خۆشەویستی و دڵخۆشی لە نێوانیاندا، بەم شێوەیە بۆ ماوەی مانگێك بەردەوام بوون. ئەوەی کە دوای ئەمە ڕوویدا بریتی بوو لە هاوکات بوونی گۆڕانی هەست وسۆز لەلای هەردووکیان.

شەوێکیان لەماڵەوە زاید هەستیکرد پێویستی بە پاشەکشەو دوورە پەرێزی وگۆشەگیری هەیە و بێدەنگی هەڵبژارد، بۆیە ڕۆیشتە ژووری دانیشتن بۆ حەوانەوەو خاوبوونەوە وە هەوڵیدا کە خۆی بەسەیرکردنی تەلەفزیۆنەوە سەرقاڵ بکات دوور لە هاوسەرەکەی.

لەم کاتەدا شەپۆلەکە لەلای ڕێحانە لە ڕێگەدا بوو بەرەوە خوارەوە، بۆیە ئەم هەڵوێستەی پیاوەکە کاری تێکردو هەستی بەئازارو دڵتەنگیکرد، هەستیکرد کەئەم پاشەکشەو دوور-کەوتنەوەیە وەکو کۆتایی شیرینترین و جوانترین مانگە کە بەیەکەوە بەسەریانبردووە، وە ئەم ژیانە لە دەست دەدات، ئەو ژیانە جوانەی کە وەکو خەوێکی بەردەوام بوو کە لە منداڵیەوە خواستی بووە، پاشەکشەی زاید وەکو ڕاچەنینێکی توند وابوو بۆ ڕێحانە، وەکو بەخشینی پارچەیەك شیرینی وابوو بە منداڵێك کە پاشان لێی وەرگیرێتەوە یاخود وەکو لێسەندنەوەی جلێکی نوێ بوو بۆ منداڵێك کە پێشتر بۆ جەژن بۆی کرابێت پاش ئەوەی کە بۆ ڕۆژی جەژن لەبەری بکات و دڵیی پێی خۆش بێت.

بیانووی زایدو ڕێحانە بۆ هەڵسەکەوتەکەیان:

زۆر ئەستەمە کە ڕێحانە لە هەستی زاید تێبگات کاتێك کە پشتگوێی دەخات و دەچێتە ژووری دانیشتن بۆ تەماشاکردنی تەلەفزیۆن، ڕێحانە لەم هەڵسوکەوتە تووڕەبوو ڕێگربوو لێی، هەمووئەمانەهۆکارەکەی لەلای زاید شاراوە و نادیاربوو. بەگوێرەی قسەو بیروبۆچوونی زایدماوەی مانگێکە زۆر گرنگی وسەرپەرشتی هاوسەرەکەی کردووە لەبەر ئەوە پێویستی بە حەوانەوەو هێمنی هەیە، لەماوەی مانگی ڕابردوودا زاید هەموو هەوڵێکی خۆی داوە بۆئەوەی بۆ هاوسەرەکەی بسەلمێنێنت کە تا چەند خۆشی دەوێت وپێویست ناکات خۆی نارەحەت بکات، تەنها شتێك کە زاید ویستبوی پاش ئەم ماندوو بوونەی و حەوانەوەی هاوسەرەکەی وئارام کردنەوەی دەیویست کەمێك بحەوێتەوە، بەڵێ دەیویست خۆی بەتەنها بێت وبچێتە سووچێکی ژوورەکە بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن، ئایا ئەمە تاوان و حەرامە؟ ئەگەر وایە کەی ئەم یاسایە دەرچووەو کەس ئاگاداری نەکردووە؟ ئەمە قسەو بیانووی زاید بوو بۆ ئەوەی کە ڕوویدا. بەڵام قسەو بیانووی ڕێحانە تەواو پێچەوانەی ئەمە بوو، مانگی ڕابردوو خۆشترین وجوانترین کات بوو کە بەسەری برد، لەو ماوەیەدا ژیانێکی بەسەربرد کە هەرگیز لەیاد ناچێت و ئاواتەخوازە کە ژیانی لەم شێوەیە بەسەر بەرێت، لەماوەی مانگی

ڕابردوودا ڕێحانە هەستی بە دڵخۆشی وئارامی دەکرد تاڕادەی ئەوەی کە ئەویش هەموو سۆزو خۆشەویستی خۆی پێبەخشی، لەبەرئەوە نابێت زاید بەو شێوەیە هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکات. ئایا پاداشتی چاکە هەرچاکەنیە؟ ئەوەی کە زاید کردی بەرامبەر بەو وەکو ئەوە وابوو کە بە توندی زللەیەکی لێبدات بەبێ هیچ هۆیەك.

واپێویستە کە زایدی هاوسەری زیاتر خۆشی بوێت وزیاتر گرنگی پێبدات نەوەکو کتوپڕ لێی دوربکەوێتەوە، ئایا زاید دەیەوێت یاری بکات بە هەست وسۆزی؟ ئایا تا ئەو ڕادەیە هەستی نەماوەو تەنگاو بووە؟ ئایا بۆ ئەوە ئەم ژنەی هێناوە کە دەروونی تێك بشکێنێت؟ ئەمە قسەو بیانووی ڕێحانەیە.

ئایا ڕابردووی مرۆڤ کاردەکاتە سەر هەڵسوکەوتی؛

وەڵام: بەبێ هیچ گومانێك (بەڵێ)یە، هەموو لێکۆڵینەوە زانستیەکان دەریانخستووە کەوا ڕابردووی مرۆڤ کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر هەڵسوکەوتی لە ئێستادا و داهاتوودا.

کاتێك زاید هاوسەرەکەی بەجێهێشت و چووە ژوورەکە بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن، هاوسەرەکەی تووڕە بوو دەنگی بەرز کردەوەو دەستی کرد بە نواندنی توندوتیژی و وەکو منداڵ هەڵسوکەوتی لەگەڵدەکرد، کاردانەوەی ڕێحانە پەیوەندیەکی بەهێزو ڕاستەوخۆی هەبوو بە ڕووداوەکانی ژیانی ڕێحانەوە. لە منداڵیدا ڕێحانە سەرنجی باوکی خۆی دەدا کە هەموو کات سەرقاڵ بوو گرنگیی بەم نەدەدا. ئەمە دیاردەیەکی ئازاراویە لەلای ڕێحانە و لە نەستیدا چەسپیوە.

کە سەرنجی زایدی دا کەوا کتوپڕ دوور دەکەوێتەوەو گرنگی پێنادات کاتێك کە چووە ژوورێکیتر بۆبینینی تەلەفزیۆن وە ئەمی بەتەنهابەجێ هێشت کە لەبەخشینی خۆشەویستیدا بوو، وای چاوەڕێ دەکرد کە ئەویش خۆشەویستی لەگەڵدا بگۆڕێتەوە.

لەم کاتەدا نەستی بەخەبەر هاتوو ڕووداوەکانی منداڵیی وەبیر هاتەوە کاتێك کە باوکی بێئاگا بوو لێی و گرنگی پێنەدەدا، بۆیە کاردانەوەی زۆر بەهێز بوو، ئەگەر کرانەوەی نەستی نەبووایە وە نەگوازرایەتەوە بۆ نەستی ئەوا زۆر گونجاوو ئاسان بوو بۆ ڕێحانە کە لەم هەڵسوکەوتەی هاوسەرەکەی تێبگات وماوەیەکی تەواوی بداتێ بۆ بینینی تەلەفزیۆن وە هەڵنەچێت وشەپۆل نەدات ودنیا وێران نەکات. بەکورتی ئەم کاردانەوانە هەندێك جار لە ئەنجامی چەندڕووداوێکی گرنگ کەلە ڕابردوودا ڕوویداوە دروست دەبێت کە شوێنەوارەکەی لە نەست دا نیشتووە و ماوەتەوە، لێرەدا خاڵێکیتر ڕوون دەکەینەوە ئەویش کاردانەوەی زایدە بەرامبەر بەم هەڵچوونەی ڕێحانەی هاوسەری، ئەگەر زاید هەوڵی بدایە ڕێحانەی هێور

بکردایەتەوە بە شێوەیەکی ڕاست وچاك و دوورکەوتایەتەوە لە تووڕەبوون و چەلەحانێ کردن لەگەڵیدا وە ئەگەر دانی بەخۆیدا بگرتایەو هێمن بوایە ئەوا هۆکاری ئەمەی دەزانی، بەڵێ، پاش هێور بوونەوەی هاوسەرەکەی و گەڕانەوەی بۆ باری ئاسایی خۆی دەتوانێت هۆکارەکەی بزانێت، ئەگەر هۆکارەکەی بزانیایە ئەوا سەرسوڕمانەکەی نەدەما.

ئەم هەڵسوکەوتەی زاید یارمەتی ڕێحانە دەدات لە خولی سۆزداری سروشتیدا، یارمەتی دەدات بۆ دابەزینە ناو بیرە تاریکەکە بە هێمنی ولەسەرخۆ بەبێ ڕوودانی گیروگرفت.

ڕێحانە دەچێتە ناو بیرەکەو دێتە دەرەوە بە ئاسانی وبەبێ تێکچوونی دەروونی وە هەرکاتێك هاتەوە سەرەوە بێگومان زەردەخەنە دەگەڕێتەوە سەرڕووی ودەبێتەوە سەرچاوەی سۆزو خۆشەویستی. ئەگەر زاید بە ژیری و زانایی هەڵسوکەوتی بکردایە ئەوا یارمەتی ڕێحانەی دەدا کە لەڕاستی پاشەکشەو دوورکەوتنەوەی هاوسەرەکەی تێبگات کە بەلای ئەوەوە ئەو دوورکەوتنەوەیە پیرۆزە. ئەگەر بە دانایی هەڵسوکەوتی بکردایە ئەوا یارمەتی هاوسەرەکەی دەدا کە تێبگات و بزانێت کە پیاو دوای ئەو پاشەکشەیە دیسان دەگەڕێتەوە.

کەی هەست بریندار دەبێت؟

کاتێك زاید هاوسەرەکەی بەجێهێشت و ڕۆیشتە ژوورەکەی تر بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن ڕێحانە بەمە زۆرئازاری چەشت ودەستیکرد بە هێرش کردنەسەری لەسەرئەم هەڵسوکەوتەی، زاید بەم هەڵسوکەوتە نەشیاوە سەرسام بوو چونکە ئەم هەڵسوکەوتە لای ئەو قبوڵ کراو نیە وە یەکەم شت کە ووتی ئەمە بوو (بۆچی ناڕەحەت وتووڕە دەبیت؟ پێویست بەوە ناکات)، ئەم ڕستەیە ئاگری لەناخی ڕێحانە بەردا و وای دەزانی کە قیامەت هەڵساوە، ئەمە سەرەتای کێشەکان بوو دوایئەوە زاید بە هاوسەرەکەی ووت: (ئەوە ناڕەحەت ترین شتە کە پیاوێك بە ئافرەتێکی هەست برینداری بڵێت). ئەم جۆرە قسانە بە شێوەیەکی ترسناك ئازاری ژن دەدات، وەکو ئەوە وایە کە هەندێك خوێ بکرێتەسەربرینێکی قووڵ وبەو شێوەیە ببەسترێت، ئەمە زۆر ئازاری ژن دەدات کاتێك کە هەستی بریندار دەبێت، لە قسەکانیدا وادەردەکەوێت کە دەیەوێت سەرزەنشتی پیاو بکات، کاتێك پیاو هەوڵدەدات ئەوە بۆ هاوسەرەکەی ڕوون بکاتەوە کە پێویست بە ناڕەحەت بوون ناکات -بە دەربڕینیکیتر واتە ئەو هەڵەیە- هیچ کارێکی وای نەکردووە کە شایستەی ئەو توندو تیژیە بێت، لەم کاتەدا کێشەکە گەورەتر دەبێت کارەکانیان لە خراپەوە بەرەو خراپتر دەچێت. ئافرەتی هەست بریندارو هەڵچوو بەڕووی پیاوەکەیدا ئەوە چاك دەزانێت کە پێویست بە ئازارو تووڕە بوون ناکات بەڵام بەسۆزداری و ئازارەوە دەمێنێتەوە، ئەوەی کە دەیەوێت و پێویستیەتی ئەوەیە کە پیاو لە

ڕاستی هەستی ئەو تێبگات. ئەو ڕاستیەی کە ئەو ئازاردەدات وپێویستی بە دڵ دانەوەی پیاو هەیە ترسی کەم بکاتەوە، ئەمە هەموو ئەو شتەیە کە ئەو داوای دەکات وپێویستیەتی.

دوژمنایەتی ژن و پیاو:

زاید بە خراپی لە کاردانەوەی ڕێحانەی هاوسەری گەیشتبوو، زاید واتێگەیشتبوو کە ڕێحانە ڕێگەی نادات سەیری تەلەفزیۆن بکات وە داوای لێدەکات کە سەیری تەلەفزیۆن نەکات، بەڵام ئەوەی ڕێحانەی هاندا (سەیرکردنی تەلەفزیۆن نەبوو بەڵکو ڕۆیشتنی بوو لە ژوورێکەوە بۆ ژووریکیتر)، بەڵێ ڕێحانە ڕێگر نەبوو بۆ ئەوەی هاوسەرەکەی سەیری تەلەفزیۆن بکات چونکەئەوە کارێکی ئاسایی وئاسانەو پێویست بە نارەزایی وسکاڵا ناکات، بەڵام بەجێ هێشتنی و گوێ پێنەدانی و ڕۆیشتنی بۆ شوێنیکیتر کە دووربێت لێی، ئەوە کارێکی ئازاراوییەو ناتوانێت قبوڵی بکات و ڕازی بێت لەسەری. ئەمە خاڵی سەرەکی تووڕەبوون وهەڵچوونەکەی بوو، پەیامی ڕێحانە بۆ هاوسەرەکەی ئەمە بوو (ئەو نارەحەتەو دەیەوێت مێردەکەی لەوە تێبگات).

سروشتی ئافرەت وایە باوەڕی بەپیاوهەیە وە بواری دەدات بە هەموو گۆڕان وچاکسازیەك کاتێك هەست بکات ڕێزی لێدەگیرێت و گوێ بۆسکاڵاکانی دەگیرێت.

کاتێك ڕێحانە بێزار دەبێت و ئازار دەچێژێت تەنها پێویستی بەوەیە کە زایدی هاوسەری گوێی لێ بگرێت وباوەڕی بۆ بگێڕێتەوە و خۆشی بوێت وگرنگی پێبدات، وەکاتێك سەیری تەلەفزیۆن دەکات مانای ئەوەنیە کە تەلەفزیۆنی لە ڕێحانە بەلاوە گرنگ ترە، وە مانای ئەوەنیە کە سەیرکردنی تەلەفزیۆن و بەجێهێشتنی ئەو بە تەنهایی بەلاوە باشترە، هەرکاتێك لەماڵەوەبێت بەمەهەڵدەسێت وئەمەکاریەتی.بەم شێوەتازەیەژیانی سۆزداریان هەڵدەوەشێت.

گومانیتێدانیە کەزاید مافی خۆیەتی سەیری تەلەفزیۆن بکات، بە هەمان شێوە گومانیتێدانیە کە ڕێحانە مافی خۆیەتی هەستی خۆی دەربڕێت بە خۆشی و ناخۆشی، وە ئەگەر نارەحەت بوو مافی خۆیەتی کە زاید گوێی بۆ بگرێت و لە هەستی تێبگات و جارێکیتر خۆشەویستی و گرنگی پێدانی خۆی بۆ دووبارە بکاتەوە، زاید هیچ هەڵەیەکی نەکردبوو کاتێك ویستی سەیری تەلەفزیۆن بکات هەروەها ڕێحانە هەڵەیەکی نەکردووە کە هەستی خۆی دەربڕیوە لەو کاتەدا، هەڵەکە لە تێگەیشتن وهەڵسوکەوتی هەردووکیاندا بووە.

مشتومڕی پیاو بۆ دەست کەوتنی سەربەستیەو مشتو مڕی ئافرەت بۆ بەدەست هێنانی مافی بێزاربوونە: ئەوەی پیاو دەیەوێت تەنها ئەوەیە کە ماوەیەك هەبێت لەنێوان ئەوو هاوسەرەکەیدا، وە ئافرەتیش دەیەوێت کە پیاو لە هەستی ئەو تێبگات، ئەمە بناغەی سەرەکی

پەیوەندی نێوان ژن وپیاوە. کاتێک ڕێحانە سەرنجیدا کە زاید ئەوی بەجێهێشت و چووە ژوورێکیتر بۆ بینینی تەلەفزیۆن هەڵچووەو تووڕە بووە، وە کاتێک کە زاید سەرنجی ئەم تووڕەبوونەیدا هەستیکرد کە ئەم کاردانەوەیە زیادەڕەوی تێدایەو پڕە لە ستەم ونکۆڵیکردن. هۆکاری سەرەکی بۆ ئەم هەستەی زاید نەزانینیەتی بۆ ڕاستی شەپۆل لەلای ئافرەت.

وای زانی کە ماڤ ئەوەی هەیە خۆی بێئاگا بکات لە هەستی ڕێحانەو بڕوات وسەیری تەلەفزیۆن بکات هەرچەندە ڕووخساری ڕێحانە ئازارو بێزاری پێوە دیارە.

کاتێک ڕێحانە هەستی خۆی دەربڕی بە تووڕەبوون وتوندو تیژی، ئەویش تووڕە بوو هەڵچوو ڕووبەڕووی بویەوە و بوەهۆی دەمەقاڵەو دەمەدەمێ. زاید وای زانی هۆکاری هەڵچوونی ڕێحانە بۆ ڕێگرتنی بووە لە سەیرکردنی تەلەفزیۆن و هەوڵی داوە بۆ ئەوەی بەبەردەوامی لەگەڵیدا بمێنێتەوە وگرنگیی پێبدات. لەو کاتەدا واهەستی دەکرد ک سەربەستی نەماوە لە هەڵسوکەوت کردن لە ناو ماڵدا، ئەو کارێکی سادەی کردووە کە هاوسەرەکەی ڕێگری لێکردووە، کە سەیری تەلەفزیۆنی کردووە، وای زانی کە ڕێحانە هەوڵدەدات زاڵ ببێت بەسەریداو سەربەستی ئەو سنووردار بکات، بۆیە دەبوو هەڵبچێت وڕووبەڕووی ببێتەوە تێی بگەیەنێت کە ئەو سەربەستەو کۆت نەکراوەو ئەوپەڕی سەربەستی هەیە لەسەیرکردنی تەلەفزیۆندا لەهەرکاتێکدا بێت، لەکاتێکدا ڕاستیەکەی وانیە، بەڵێ کاردانەوەی ڕێحانە بەرامبەر زاید تەنها هەوڵێک بووە بۆ بەدەست هێنانی ماڤ دەربڕینی هەستی خۆی، ڕاستی ئەوەی پێدەڵێت کە تووڕەیەو داوا لە مێردەکەی دەکات کە لەوە تێبگات. ڕێحانە مەبەستی ئەوە نەبوو کە سەربەستی زاید سنووردار بکات و ناچاری بکات کە سەیری تەلەفزیۆن نەکات. سەیرکردنی تەلەفزیۆن کە سەرچاوەی ئەم کێشەیە نەبوو هەرگیز بەڵکو بابەتەکە پەیوەندی بەبەجێهێشتنی زایدەوە هەبوو بۆ ژوورێکیتر کە لە ڕێحانەوە دووربێت، ئەمە ناوەڕۆکی کێشەکەیە.

بێگومان چەندین کارو نمونەی تر هەیە کە ڕوودەدات لە نێوان ژن و پیاودا کە بەرەو کێشەو سەرئێشەیان دەبات، هۆکاری سەرەکیی ئەم کێشانەش لەیەک نەگەیشتنە، بەڵێ لەیەک نەگەیشتن لە مەبەست وهەڵسوکەتدا.

چارەسەری جیاوازیەکان لە ڕێگەی لەیەک گەیشتنەوە:

ژیانی هاوسەریی نێوان زایدو ڕێحانە کە ماوەکەی دە ساڵە چەندین کێشەو گیرو گرفتی تێدا هەبووە، پاش ئەوەی کە سەردانی پزیشکی دەروونیان کردو جۆری کێشەکانیانی بۆ ڕوون کردنەوە، ڕێگەیەکی شیاوی بۆدانان بۆ چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ

ئەوکێشانەدا، پاش ئەوەی ئامۆژگاریەکانی پزیشکەکەیان تاقی کردەوە و جێبەجێیانکرد گۆڕانکاریەکی سەیریان هەست پێکرد، ژیانیان گۆڕانی بەسەردا هاتوو لە جاران زیاتر دڵخۆشتر و کامەرانتربوون، بەم شێوەیە بەردەوام بوون بۆماوەی مانگێك پاشان دیسان کێشەیەکی تر سەری هەڵدا.

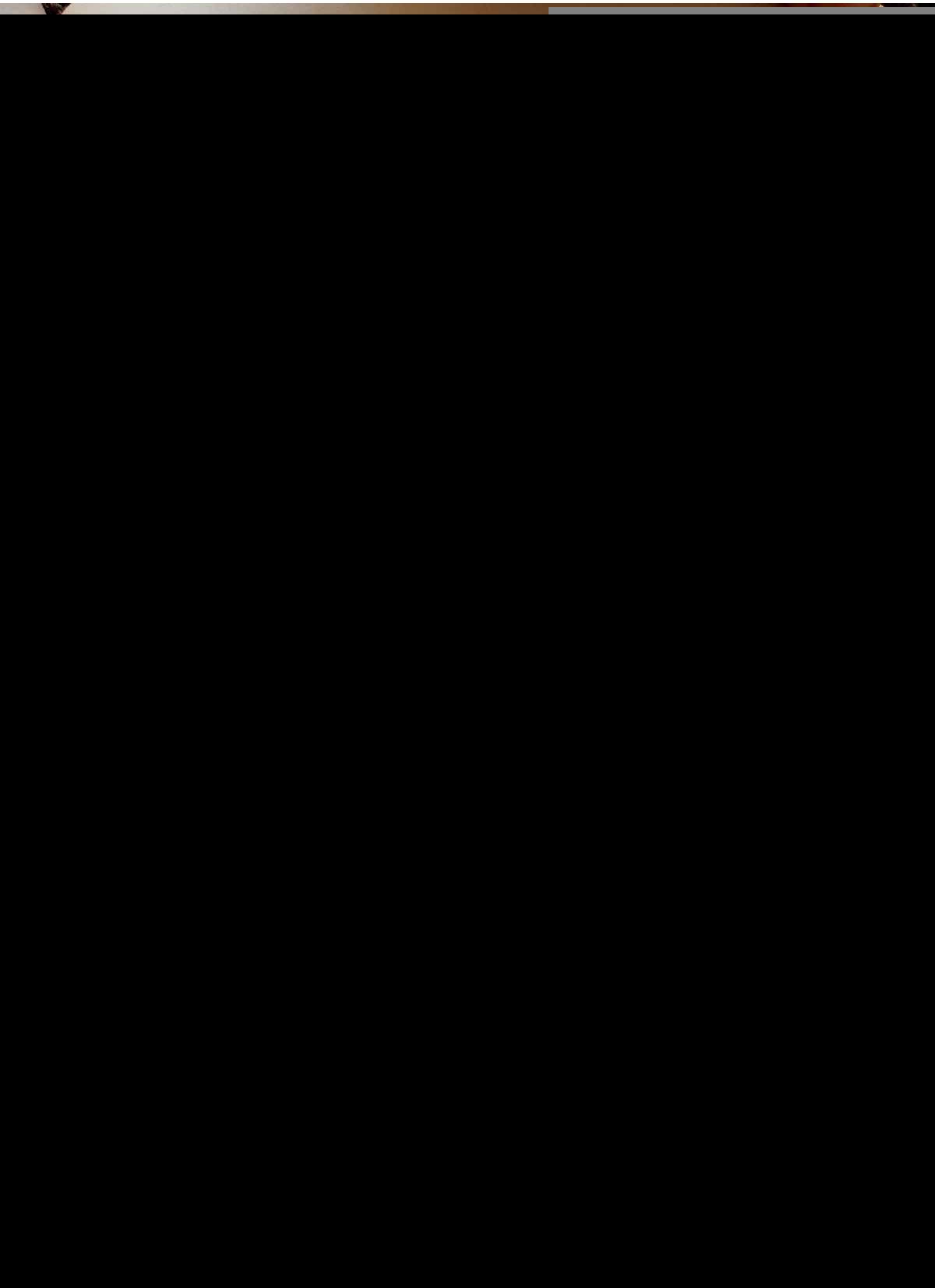
زاید گومانی خراپی بردوئەم گۆڕانەی باری دەروونی ڕێحانە هەر بەو شێوەیە دەمێنێتەوە وناگەڕێتەوە باری جارانی، وای زانی کە بەماوەی مانگێك لە دڵخۆشی وخۆشەویستی وهەست وسۆز دەتوانێت هەستی گوێ پێنەدان وبیزاری بگۆڕێت کە لەماوەی دەساڵی ڕابردوو پیا تێپەڕیوە. وە هەروەها ئەوە ساویلکەییە کە ڕێحانە واچاوەڕێ بکات کەلەلایەن زایدەوە سۆزو خۆشەویستی وسەپەرشتی بەردەوام دەبێت و هەرگیز لێی دوورناکەوێتەوە و بێدەنگی هەڵنابژێرێت، کاتێك سەرنجیدا کە زاید چووە ژووریکیتر بۆسەیرکردنی تەلەفزیۆن، شەپۆلەکە لەلای جولاو دەستی بە نزم بوونەوە کرد.

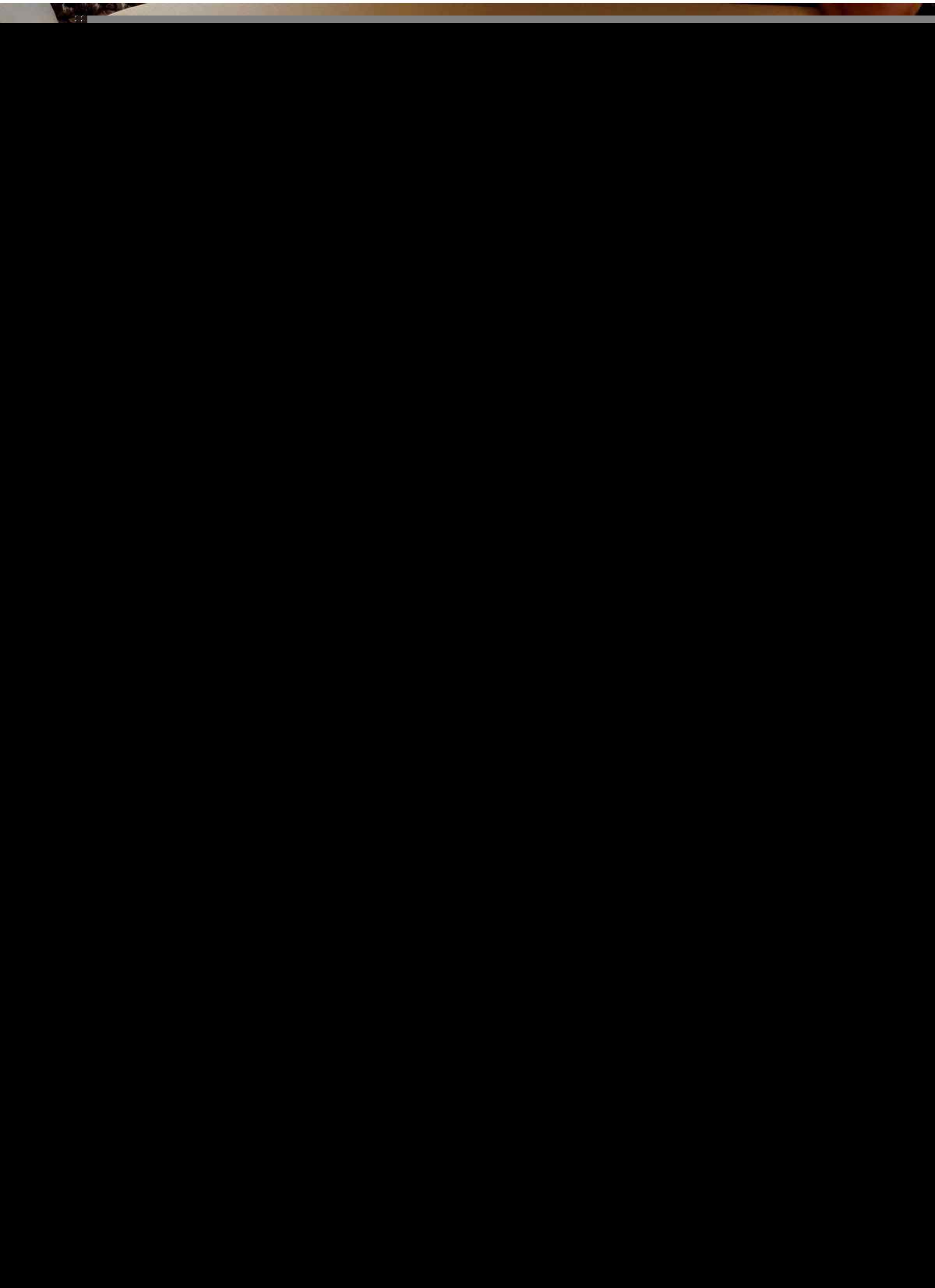
کاردانەوەی ڕێحانە لەو کاتەدا تەنها پەیوەندی بەو دوورکەوتنەوەیە نەبوو، بەڵکو کاردانەوەی بریتی بوو لە تێکەڵەیەك لە کارەسات وڕووداوی پێشووتر کە لەماوەی دە ساڵی ڕابردوودا ڕوویداوە، مشتومڕ لەنێوانیاندا دروست بوو تا گەیشتە دەنگ بەرزکردنەوەو تووڕەبوون وقسەبەیەکتر ووتن و دوژمنایەتی و قسەلەگەڵ یەك نەکردن.

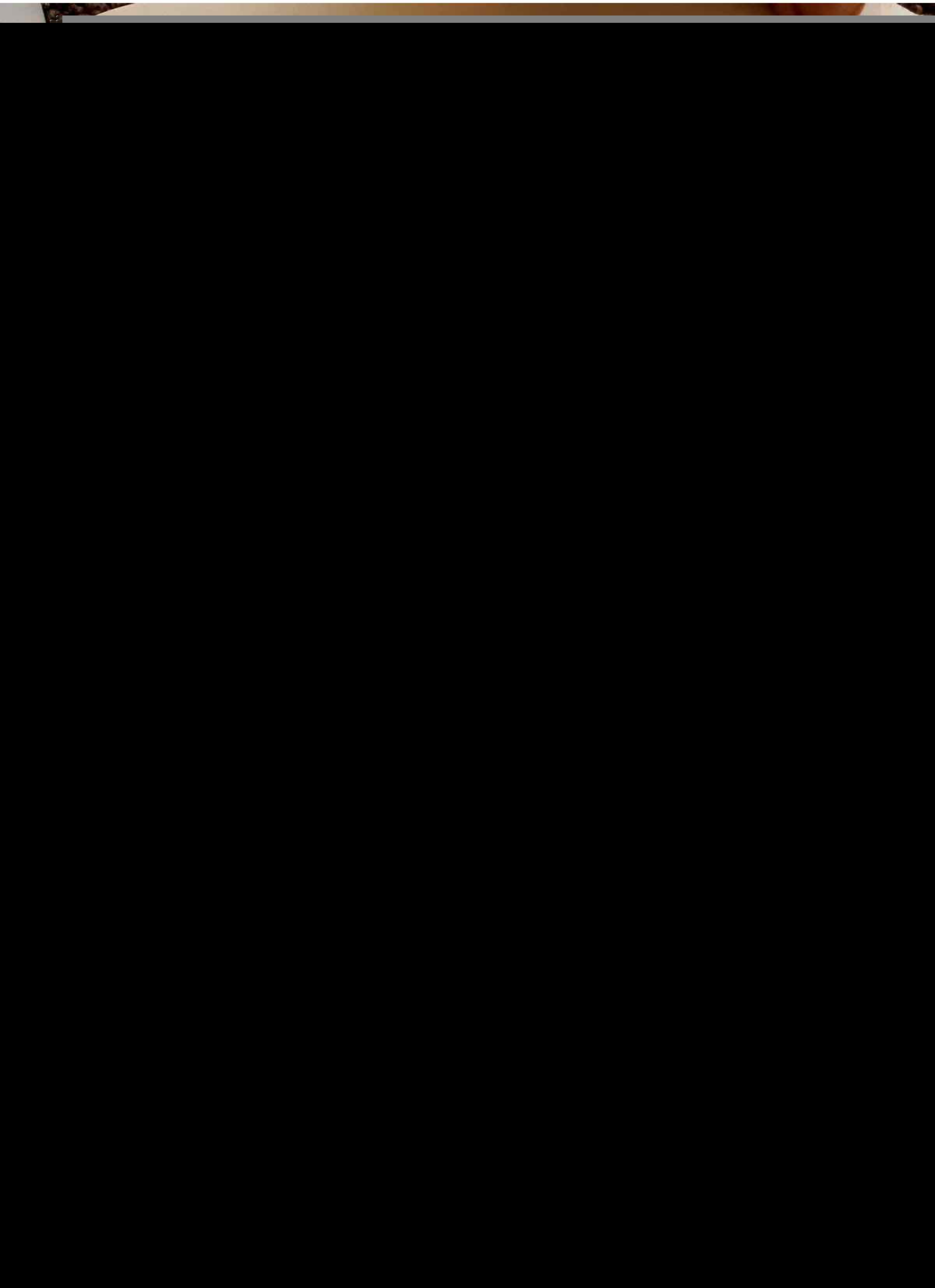
هەریەکەیان دەچێتە سووچێکی ماڵەکەو پڕە لە بارگەیەك لە تووڕەبوون و تێکچوونی دەروونی. بڕیاریاندا کە بچنە سەردانی پزیشکی دەروونی بۆ زانینی ئەوەی کە لەنێوانیاندا ڕوویدا، پزیشکە دەروونیەکە ڕاستی ڕووداوەکەی بۆ ڕوونکردنەوە، وە کاردانەوەی هەردوولای ڕوونکردەوە و پێی ووتن کە هەریەکەیان دەبوایە چیی بکردایە.

دوای ئەوە توانیان کێشەکەیان بە شێوەیەکی باش چارەسەر بکەن وژیانیان بەهێمنی وئاشتی بەسەر بەرن، زاید لەوە تێگەیشت کاتێك دەستیکرد بە دوورکەوتنەوە لە ڕێحانەی هاوسەری و چووە ژووریکیتر ئەمە بووە هۆی سەرەتای وورووژانی سۆز لەلای ڕێحانەو هەستیکرد کە پێویستی بە قسەودەربڕینی هەست وسۆزیەتی وە پێویستی بەوە نیە کە پێی بووترێت تۆ هەڵەیت، تەنها ویستی چەند زانیاریەکی سادە بگەیەنێتە زایدی مێردی ئەویش ئەویە کە ناڕەحەتەو تووڕەیە.

ئەوسەردانەی زاید هانیدا تواناو لێبڕان لەلای بەهێزبێت کاتێك زانی کە ڕێحانە هەوڵنادات خۆی بسەپێنێت بەسەریدا وسەربەستیی کەم ناکاتەوە وڕێگری ناکات بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن. بەڵکو مشتومڕو هەوڵ وداوای لەزاید تەنها گوێگرتنە لە ڕاستی هەست وسۆزی،







پێداویستیه سۆزداریەكان:

ئایا شتێك هەیە بەناوی پێداویستی سۆزداری؟ وە ئەگەر هەیە ئایا لەلای پیاوو ئافرەت وەكو یەك وایە؟ یان هەریەكەیان پێداویستی سۆزداری تایبەت بەخۆیان هەیە؟

لەم بەشەی ئەم كتێبەدا هەوڵ دەدەین كە لەمە بكۆڵینەوەو تیشكی بخەینە سەر.

وەڵامی ئەم پرسیارەی سەرەوەمان (بەڵێ یە) وەبەبێ هیچ گومانێك ژن وپیاوێك دەبێت پێداویستی سۆزداری هەبێت، لەژن وپیاودا هەست وسۆز هەیە وەكاردەكاتە سەر هەڵسوكەوتیان، وە كاركردنێكی زۆر لەسەر بنەمای ئەم هەڵسوكەوت كردنە بنیات دەنرێت.

بەڵام پێدوایستیە سۆزداریەكان لەلای ژن بەتەواوەتی جیاوازن لە پێداویستیە سۆزداریەكانی پیاو، بەڵام بەداخەوە زۆربەی ژنان وپیاوان لە ڕاستیی ئەم جیاوازییە تێناگەن، لەئەنجامی نەزانینی ئەم پێداویستیانەش ناتوانن ونازانن كە بە چ ڕێگەیەكی باش لەیەكتر تێبگەن ویارمەتی وپاڵپشتی پێشكەشی یەكتر بكەن و دووربكەونەوە لە كێشەو یەكتر تێنەگەیشتن، كاتێك پیاو هەوڵدەدات كارێك بكات بۆ دڵخۆشكردنی هاوسەرەكەی، ئەوا شتێكی پێشكەش دەكات كە پیاوێكی تر پێویستیەتی نەك ئەو شتەی كە ژن پێویستیەتی.

هەروەها كاتێك كە ژن كارێك دەكات ومەبەستی ئەوەیە دڵی مێردەكەی خۆش بكات ئەوەی پێشكەش دەكات كە ژنێكیتر پێویستیەتی نەك ئەوەی كە پیاو پێویستیەتی، لێرەدا بەهەڵە هەریەك لە ژن وپیاو وادەزانن كە پێداویستی بەرامبەرەكەیان وەكو پێداویستیەكانی خۆیان وایە، پیاو هەوڵدەدات كە پێداویستیەكانی ئافرەت دابین بكات لە ڕوانگەی پێداویستیەكانی خۆیەوە، هەروەها ژن پێداویستیە سۆزداریەكانی دەزانێت و دەیەوێت ئەو پێداویستیانەی بۆ دابین بكات لە ڕوانگەی پێداویستیەكانی خۆیەوە! لەئەنجامی ئەم ڕێزگرتنە هەڵەیەوە، دەبینین لەبری دڵخۆشی چاوەڕوانكراو هەردوولا دڵخۆش نین، دەبینین هەڵچوون وتوڕەبوونیان پێوە دیارە. لێرەدا بەگوێرەی بیركردنەوەی پیاو، واهەست دەكات كە سەرەڕای ئەو هەوڵ و تێكۆشانەی كە داویەتی لەپێناو دڵخۆش كردنی هاوسەرەكەی كە خۆشی دەوێت هیچ ئەنجامێكی باشی نەبووە وهەموو هەوڵەكانی بێ ئاكام بووە.

بەهەمان شێوە بەگوێرەی بیركردنەوەی ژن، ئەو هەوڵی داوەو قوربانی زۆریداوە لەپێناو دڵخۆش كردنی مێردەكەی، كە خۆشی دەوێت، بەڵام ئەو هیچ ڕێزی ئەو قوربانیدانەی ئەوی نەگرتووە وهەموو هەوڵەكانی بەفیڕۆچووە، ئەنجامەكەشی نكوڵی كردنە لەلایەن هەردوولاوە!

لەڕاستیدا ژن وپیاو بەنیەتی باشەوە هەڵدەسن بەپێشكەش كردنی خۆشەویستی سۆزو نەرم ونیانی ویارمەتی وپاڵپشتی بەڵام بەشێوەیەكی هەڵە، بەڕێگەیەك كە هەموو هەوڵەكان

بن به پەشیمانی و تەنگ پێهەڵچنین بۆلایەکەی بەرامبەر، وەهەندێك جار وادەزانن کە ئەم تەنگ پێهەڵچنینە بە ئەنقەستە. کاتێك کە ژن مێردەکەی دەبینێت لەبارێکی دەروونی خراپدایە وئاسوودە نیە لەڕوانگەی یارمەتی وپشتگیری -بەبۆچوونی ئەو- هەڵدەسێت بە پێشکەش کردنی چەندین پرسیار لە پیاوەکەی وهەوڵدەدات لەڕێگەی ئەم پرسیارانەوە دڵی پیاوەکەی بداتەوەو دەروونی ئارام بکاتەوە.

وەکو پێشتر باسمانکرد کاتێك پیاو لە باری دوورکەوتنەوەو بێدەنگیدابێت، ئەو کاتە ژن کۆمەڵە پرسیارێکی لێ دەکات کە بێزار دەبێت وزیاتر کار دەکاتە سەر دەروونی، پیاویش وا هەست دەکات کە هاوسەرەکەی دەیەوێت خۆی زاڵ بکات بەسەریدا، دەبینین بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ زیاتر لێی دوور دەکەوێتەوە لە جاران زیاتر، لێرەدا ژن دەستەوسان دەبێت ونازانێت چی ڕوودەدات و چی بکات؟

خۆی دەخاتە جێگەی ئەوو واگومان دەبات کەئەگەر بێزاربوایەو لەباری دەروونی ڕاڕاییدا بووایە، وەکو ئەو بارەی پیاوی تێدایە لەو کاتەدا، لەهەمان کاتدا ئەگەر پیاو بەهەمان شێواز دڵنەوایی بکردایە (شێوازی قسەکردن وپرسیار لێکردن) ئایا چی ڕوویدەدا؟ بێگومان دەروونی ئارام وئاسوودە دەبوو دەگەڕایەوە باری سروشتی خۆی، ئەی بەچی پیاو تووشی کارەسات بوو؟ ئەوەی کەبیرت لێ دەکردەوە بەتەواوی کردت بەڵام ئەنجامەکەی پێچەوانە بوو، پیاو زیاتر تووڕە بوو وەزیاتر دوورکەوتەوە، تووشی چی بوو؟ بۆچی بەلایەنی کەمەوە ڕێزی هەوڵ وتێکۆشانەکانی نەگرت لەکاتێکدا کەئەو هەوڵیدەدا پاڵپشتی بکات و لەگەڵیدابێت؟ ئەم نکوڵی کردنە بۆچی؟ هەمان شت سەبارەت بە پیاو، کاتێك سەرنج دەدات کە ژن بێزارەو دەروونی خراپ بووە، پیاو لە ڕوانگەی خۆشەویستی وگرنگی پێدان و سەرپەرشتی هەڵدەسێت بەدەربڕینی کۆمەڵەدەستەواژەیەکی سیحری، کۆمەڵەدەستەواژەیەك کە پیاو وادەزانێت کاریگەری سەیری هەیە وبێگومان ژن ئارام دەکاتەوە وە یارمەتی دەدات کە لەو نالەبارییە ڕزگاری بکات وبیخاتە دنیایەکی ترەوە، دنیای خۆشی وشادی، پیاو هەوڵدەدات کەبیری هاوسەرەکەی باش بکات لە ڕێگەی بچووك کردنەوەی ئەو کێشەیەی کە ژن پێوەی دەناڵێنێت. دەڵێت: (گوێی مەدەرێ، بابەتەکە ئەوەندە گرنگ نیە کەوا تۆ زۆر گەورەت کردووە).

یاخود پیاو هەوڵ دەدات خۆی لێ بێئاگا بکات و خۆی لەباری ژنەکەی بێ ئاگا بکات و وادەزانێت کە ژن پێویستی بە هەندێك کات هەیە بۆ ئەوەی کە خۆی بەتەنها بێت پاشان ئارام دەبێتەوەو دەگەڕێتەوە باری سروشتی خۆی، بەم هەڵسوکەوتەی پیاو ژنەکە زیاتر

تووڕە دەبێت ودەروونی تێك دەچێت و وادەزانێت پیاو گرنگی بەوو بە هەستەکانی نادات و ڕێزی ناگرێت، لێرەدا لەبری ئەوەی کە ژن تەنگی پێهەڵچنرێ بەهۆی تەنها یەك کێشەوە، کێشەکانی دەبن بە دووان، کێشە سەرەکیەکەی خۆی کە نارەحەتی دەکردو کێشەیەکی تریش ئەویش ئەوەیە کە وادەزانێت مێردەکەی خۆی لێ بێئاگا دەکات.

بێگومان ئێمە دەزانین کەمەبەستی پیاو لەم هەڵسوکەوتەی تەواو پێچەوانەی تێگەیشتنی هاوسەرەکەی بوو، بەڵێ لێرەدا پیاو لەڕوانگەی بیری خۆیەوە هەڵسوکەوتیکرد کە چۆن بتوانێت یارمەتی بدات وباری سەرشانی سووك بکات ئەگەر ئەو لەجێگەی ئەودا بووایە. ئەوەی کەپیاو دەیەوێت کاتێك کە تەنگی پێهەڵچنرێت یاخود کاتێ کێشەیەکی هەیە دەیەوێت خۆی بەتەنها بێت بۆ بیرکردنەوەو هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێك بۆ کێشەکە، یان وادەزانێت کێشەکە ئەوەندە گەورەنییە کە ئەو تێیگەیشتووە، بەمە پیاو دەحەوێتەوە، بۆیە دەبینین لەم ڕوانگەیەوە هەڵسوکەوت لەگەڵ هاوسەرەکەی دەکات. بەبێ تێگەیشتنی ڕاستەقینە بۆ جیاوازی لە پێداویستیە سۆزداریەکان لەنێوان ژن و پیاودا، هەرگیز ناتوانن یەکتری خۆشبەخت بکەن.

جۆرەکانی خۆشەویستی :

پێداویستیە سۆزداریەکانی ژن وپیاو زۆر ئاڵۆزن و زۆرجار لە کەسێکەوە بۆ کەسیکیتر جیاوازییان هەیە، بەڵام چەند پێداویستیەکی سەرەکی هەیە بۆ هەمووان کە دەتوانین بڵێین ناوەڕۆکی زۆربەیان خۆشەویستیە. دەتوانین بڵێین کە بۆ هەریەك لە ژن وپیاو شەش پێداویستی تایبەتمەند هەیە بۆ خۆشەویستی، ئەم پێداویستیانەش لە بڕو گرنگیدا یەکسانن. پێداویستیە سەرەکیەکان بریتین لە (متمانە، قبوڵ کردن، ڕێز، سەرسوڕمان، ڕازی بوون وە هاندان).

بەڵام پێداویستیە سەرەکیەکان لەلای ژن بریتین لە: (سەرپەرشتی و گرنگی پێدان، تێگەیشتن، ڕێزگرتن، تەرخانکردنی ژیان بۆی، بەڕاست زانین ولەگەڵ بوونی، دووپاتکردنەوە و متمانە)، زانینی پێداویستیەکانی خۆشەویستی کارێکی گران وسەختە و ناتوانرێت بەئاسانی پێداویستیەکان بزانرێت و ئەنجامی ئەم کارە زۆر زەحمەتە، بەڵام ئەم شاراوەیی و نارەحەتیە نامێنێت ولەناو دەچێت لەڕێگەی زانینمان بۆ جۆرەکانی خۆشەویستی لەلای هەردوولا، بۆیە لەخوارەوە لیستی پێداویستیەکانی هەردوو ڕەگەز ڕوون دەکەینەوە.

بەگەڕانەوەمان بۆ ئەو لیستە دەتوانین زۆر بە ئاسانی هۆکاری ڕازی نەبوونی لایەنی بەرامبەر بزانین کاتێك کارێك ئەنجام دەدەین مەبەستمان یارمەتی دانە بۆ ڕزگاربوون لەو بارە دەروونیە خراپەو گەڕانەوە بۆ باری سروشتی.

بەهەمان شێوە ئەو لیستە ئەو ڕێگە ڕاستەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە کە دەتوانین بیگرینەبەر بۆ پەرەپێدانی پەیوەندیەکانمان لەگەڵ یەکترو دوورکەوتنەوە لەیەك تێنەگەیشتن.

1- هەبوونی متمانە.

2- ڕازی بوون بەوەی کە ئەوی تێدایە.

3- ڕێزگرتن لەوەی دەیکات.

4- سەرسوڕمان پێی.

5- ڕازی بوون بەکارەکانی.

6- هاندانی.

ئەوەی کە ژن پێویستیەتی:

1- سەرپەرشتی گرنگی پێدان.

2- لێ تێگەیشتن.

3- ڕێز گرتن.

4- پیاو ژیانی خۆی بۆ تەرخان بکات.

5- ڕاستی بەخشین پێی وپێی نەوترێت کە تۆ هەڵەیت.

6- دووپاتکردنەوەی پیاو لەوەی کە بەردەوامی خۆشی دەوێت.

بێگومان ژن وپیاو پێویستیان بەم جۆرە خۆشەویستیانە هەیە، زانینی ئەم شەش خۆشەویستیە سەرەکیە لەلای ژن مانای وانیە کە پیاو پێویستی پێی نیە، بەهەمان شێوە پیاویش پێویستی بەسەرپەرشتی وگرنگی پێدان ولێ تێگەیشتن وڕێز گرتن و تەرخانکردنی ژیانی ژن بۆی ولەگەڵ بوونی ودووپاتکردنەوەی ژن بۆی کە خۆشی دەوێت و دەربڕینی هەست وسۆز بۆی.

مەبەست لە (پێداویستیە سەرەکیەکانی خۆشەویستی) بریتیە لە بەدەست هێنانی پێداویستی سەرەکی داواکراو پێش ئەوەی مرۆڤ جۆرەکانی تری خۆشەویستی دەست بکەوێت.

بەبێ بوونی شەش پێداویستیە سەرەکیەکە بۆ ژن یان پیاو مانای وایە کە هەریەکەیان بەبێ ئەوی تر ناتوانێت بگاتە لوتکەی وەڵام دانەوەو ڕێز گرتن.

یەکەم جار بەدەست هێنانی پێداویستی سەرەکی داواکراو:

پیاو دەگاتە لوتکەی وەڵام دانەوە و ڕێزگرتن بۆ شەش پێداویستیە سەرەکیەکەی خۆشەویستی ژن کەئەمانەبوون: (سەرپەرشتی وگرنگی پێدان، تێگەیشتن، ڕێزگرتن، تەرخان کردن، متمانەبوون، دووپاتکردنەوەی بەردەوام)، کاتێك کە هەست دەکات شەش پێداویستیە سەرەکیەکەی بەدەست هێناوە. لەبەرامبەر ئەمەدا ژن بەهەمان شێوە دەگاتە لوتکەی وەڵام دانەوە و ڕێزگرتن بۆ شەش پێداویستیە سەرەکیەکەی خۆشەویستیی پیاو کە ئەمانەن: (باوەڕبوون، قبوڵکردن، ڕێزگرتن، سەرسوڕمان، ڕازی بوون، هاندان)، کاتێك کەهەست دەکات شەش پێداویستیە سەرەکیەکەی خۆشەویستی بەدەست هێناوە لەبواری پەیوندی نێوان ژن وپیاو بەهێزترین نهێنی بۆ گەشەسەندنی پەیوندی بریتیە لە زانینی جۆرە سەرەکیەکانی خۆشەویستی کەلایەنی بەرامبەر پێویستیەتی. بەبێ زانینی ئەم پێداویستیانە هەمووهەوڵێك کە دەدرێت و هەموو نیەت باشیەك لەلایەن لایەنی بەرامبەرەوە پێشوازی لێ ناکرێت وەکو پێویست و هیچ بەروبومی نیە.

بەلای ژنەوە ئاسانە کە ئەوەی خۆی لەو هەڵوێستەدا پێویستیەتی هەمان شت پێشکەشی پیاوبکات، لەوەبێ ئاگایە کەئەوەی پیاوپێویستیەتی زۆرجیاوازە لەوەی کەژن پێویستیەتی. بەهەمان شێوە لەبەرامبەر ئەمەدا ئەوەی کە ژن پێویستیەتی بەلای پیاوەوە ئاسانە.

بەدیهێنانی پێویستیە بنەڕەتیەکان کەم داواکارییە:

پیاو دەگاتە چڵە پۆپەی دابین کردنی پێویستیەکان کە بنەمان بۆ خۆشەویستی لەلای ئافرەتان، ئەویش ئەوانەن کە پێشتر باسمانکردوون: (چاودێری و گرنگیدان، تێگەیشتن، ڕێزگرتن، ڕێزلێنان، بەڕاست زانین، جەختکردنەوەی بەردەوام). کاتێك هەست دەکات پێویستیەکانی جێبەجێکردووە ئایا ئەمە بنەمای خۆشەویستی نییە؟

لەبەرامبەریشدا لوتکەی بەدەنگەوە هاتن و ڕێزگرتنی پێداویستیەکان ئایا ئەمە بنەمای خۆشەویستی نییە لەلای پیاوان، وەکوئەوەی باسمانکرد: (بڕوابوون، ڕازی بوون، ڕێزلێگرتن، سەرسام بوون، بڕواهێنان و هەڵنان)، کاتێك پیاو هەست دەکات پێویستیەکانی بەدی هاتووە ئایا ئەمە بنەمایەك نییە بۆ خۆشەویستی.

ئەوە بواری پەیوەندی نێوان پیاوو ئافرەتە و بەهێزترین نهێنییە بۆ بەرەو پێش بردنی ئەو پەیوەندیانە بریتیە لە زانینی جۆرەکانی خۆشەویستی بنەڕەتی کە لایەنەکەیتر پێویستی پێیەتی. بەبێ زانینی ئەم پێداویستیانە ئەوا هەوڵ و تێکۆشان و نێتی باش لەلای لایەنەکەیتر کاریگەری نابێت بەو شێوەیەی پێویستە و بەرهەمیشی نابێت.

زۆر ئاسانە ئافرەت داوای پێداویستیەکانی خۆی بکات لە پیاو لەم جۆرە بارودۆخانەدا و لە کاتێکدا بیریشی نەبێت ئەوەی کە ئەو وەکو ئافرەت پێویستیەتی بەتەواوەتی جیاوازە لە پێداویستیەکانی پیاو. لەبەرامبەریشدا زۆرئاسانەبۆپیاوان پێداویستیەکانی خۆیان پێشکەش بە ئافرەتان بکەن بەڵام لەکاتێکی تەواوو گونجاو ئەوەی کە پیاوان پێویستیانە بەتەواوی جیاوازە لەپێداویستی خانمان.

هەڵسوکەوت لەگەڵ یەکتری دەکەین لەسەر ئەو بنەمایەی لە هەمان ڕەگەزین وە پێداویستیەکانمان لێکچوون و هاوشێوەی یەکترین!!!

بەهێزترین و بلاْوترین ڕوخساری ئەم تێگەیشتنە تازەیەی خۆشەویستی بریتییە لە بوونی ئەم جۆرە جیاوازیانەی پێداویستیە بنەڕتیەکانی خۆشەویستی کە دوو لایەنەیە لەلای پیاوان و ئافرەتان، کاتێك پیاو هەوڵدەدات چاودێری و گرنگی و تێگەیشتنی خۆی بۆ ئافرەت دەربرێت، لەو کاتەدا ئافرەت هەر لەخۆوە لەبەرامبەر ئەو هەڵوێستەی پیاوەکەیدا بڕوا بوون و ڕازی بوون بەرامبەرئەوحاڵەتەی پیاو دەردەبڕێت. ئەم جۆرە وەڵامدانەوەیە پێداویستییەکی بنەڕەتیە بۆ خۆشەویستی لەلای پیاو.

هەوڵدەدەین لەم شەش خاڵەی دوایدا دوانزدە جۆر خۆشەویستی بخەینە ڕوو بە شێوازێك کرداری گۆڕینەوەی سروشتی لە نێوانیاندا هەبێت:

1- ئافرەت پێویستی بە چاودێری و گرنگیدان هەیە و پیاویش بە بڕوا بوون پێی:

کاتێك پیاوێك ئارەزووی خۆی دەردەبڕێت سەبارەت بە ئافرەت و هەستی ئەو، لەو کاتەدا ئافرەت هەست بە گرنگیدانی پیاو دەکات بە ئەوو ئەگەر پیاو تێگەیاندن و بڕوای بە ئافرەت شاردەوە و ئاشکرای نەکرد کە ئەو ئافرەتە شوێنێکی دیاری کراوی هەیە لە ژیانی تایبەتی ئەمدا، لەوکاتەدا پیاو سەرکەوتوو بووە لە بەدیهێنای یەکەم پێداویستی ئافرەت بۆ خۆشەویستی. دوای ئەوەی ئافرەت یەکەم پێداویستی بنەڕەتی بۆ خۆشەویستی بە دەست هێنا، کە ئەویش هەستکردنی ئەوە بە گرنگی پێدانی پیاو بەوو چاودێری کردنیەتی، لەلای ئافرەت هەستی بڕوا بوون بەو پیاوە دروست دەبێت. کاتێك ئافرەت بڕوا بە پیاو دەکات پاشان زیاتر ئامادە باشی تێدا دەبێت بۆ بەدەنگەوە هاتنی و هاوکاریکردنی. ئافرەت زۆرتر وەڵامدانەوەی دەبێت بۆ ئەم جۆرە پیاوە و هاوکاری دەکات، ئەم هاوکاریکردنە لە لای پیاو هەستی باوەڕ بوون بە خۆی و تواناکانی لەسەر خۆشەویستی و بەخشین و خۆشبەخت کردنی خانمان پەیدا دەکات.



لەلای ئەو زیاتر دەکات. هەرچەندە توانی دەربڕین لەلای ئافرەت زیاتر بێت و هەرچەندە هەستی بە گوێ گرتنی پیاو کرد بۆ ئەوو تێگەیشتنی پیاو لە قسەکانی ئەو. ئەگەر ئافرەت گەشتە ئەم بڕوایە ئەوا دوای ئەوە دەتوانێت پیاو خۆشبەخت بکات و پێداویستیەکانی بەدیبهێنێ.

هونەری سەرپشك کردنی دەسەڵاتی پیاو:

هەروەکو چۆن پیاو پێویستی بە فێربووی هونەری گوێ گرتن هەیە لە ئافرەت ئەمەش بۆئەوەی بتوانێت پێداویستیە بنەڕەتیەکانی خۆشەویستی ئافرەت پڕ بکاتەوە پاشانیش خۆش بەختی پێببەخشێت، هەروەها ئافرەتیش پێویستی بە فێربوونی هونەری سەرپشك کردنی دەسەڵاتی پیاو هەیە.

کاتێك ئافرەت هەموو وزە و تواناکانی کۆدەکاتەوە لە پێناوی هاوکاری کردنی پیاودا بەم هاوکارییە والە پیاو دەکات هەست بکات پیاوی ماڵە. کاتێك پیاو هەست دەکات ئافرەت بڕوای پێیەتی و بەوشێوەی کە هەیە پێی ڕازییە و هەوڵ و ماندوبوونی پیاوەکەی دەنرخێنێت لە پێناو ئەوو خۆشبەختیدا و سەرسامی خۆی بۆ پیاوەکەی دەربڕێت و هانی بدات لەسەر کارەکەی و لایەنگری و هاوکاری بکات. لێرەدا دەڵێین بە خانمان ئاگاداری هەر هەوڵێك کەدەیدەیت بۆ ئەنجامدانی هەرگۆڕانێك یان پێشخستنێك لە پیاوەکەتدا بەڵکو ئەمە هەست و گەورەی پیاو ئازار دەدات، لەوانەیە ببێتە هۆی لاواز کردنی و لاواز کردنی هێزو توانای و وا هەست بکات تۆی ئافرەت بڕوات بە پیاوەکەت نییە و بەو ڕازی نیت بەو شێوەی کە هەیە، هەروەها ئەم هەوڵەی ئافرەت وا لە پیاو دەکات پێداویستیە بنەڕەتیەکانی خۆشەویستی ئافرەت لە دەست بدات.

هەرگیز نهێنی سەرپشك کردنی دەسەڵاتی پیاو خۆی لە هەوڵی گۆڕین یان پێشخستنی پیاودا حەشارنەداوە، لەوانەیە ئافرەت هەست بە پێویستی ئەنجامدانی هەندی گۆڕان یان پێشخستن لە ڕووکاری دەرەوەی پیاو یان لە شێوازی پیاو لە ژیاندا، بەڵام پێویستە لەسەری لەم کارە دوور بکەوێتەوە. بەڵێ دوور کەوتنەوەی تەواوو هەوڵ نەدان تەنها لە کاتێکدا نەبێت کە پیاو خۆی داخوازی لە ئافرەت بکات. ئەگەر پیاو خۆی داوای ئەمەیکرد لە ئافرەت ئەمە مانای ئەوەیە لە ڕووی دەروونیەوە ئامادەیە بۆ ئەنجامدانی ئەو گۆڕانکارییانە.

بەخشینی بڕوا بە پیاو لە جیاتی ئامۆژگاری کردنی:

ئامۆژگاری کردن لە دونیای ئافرەتاندا بەڵگەیە لەسەرنیەت باشی و خۆشەویستی ئافرەت لەبەر ئەوە دەبینین کە ئافرەت پارێزگاری ناکات لە پێشکەش کردنی ئامۆژگاری، بەڵام ئەم

پیاو ئامۆژگاری پێشکەش ناکات مەگەر بابەتە بە تەواوەتی جیاوازە لە دونیای پیاودا، پیاو ئامۆژگاری پیاوێک لە پیاوێکیتر مانای ڕێز کەسێک ڕاستەوخۆ داوای ئەوەی لێ بکات. داوای ئامۆژگاری پیاوێک لە پیاوێکیتر مانای ڕێز و خۆشەویستی و بڕوای بەو کەسە هەیە کە ئامۆژگارییەکەی لێ داوا کراوە. لەم لۆژیکەوە وا باشترە ئافرەت ئامۆژگاری بەلاش و بێپارە پێشکەش بە پیاو نەکات، بەڵی هیچ ئامۆژگارییەک پێشکەش نەکات مەگەر ڕاستەوخۆ پیاو خۆی داوای ئەوەی لێ بکات.

پێشکەش نەکردنی ئامۆژگاری لەلایەن خانمانەوە بۆ پیاوان هەرگیز مانای ئەوە نییە ئافرەت لایەنی بێدەنگی هەڵبژێرێت و هەستی خۆی لە ناخی خۆیدا بکوژێت و واخۆی پیشان بدات کە هەمووشتەکان بەو شێوەیەیە کە خۆی دەیەوێت. هەرگیز، کێشە نییە ئافرەت هەست بە بێزاری و ناڕازی بوون و تەنانەت تووڕەش دەبێت، بەڵام زۆر پێویستە ئافرەت ژیرانە هەڵسوکەوت بکات و ئەم تووڕە بوونەی خۆی بە شێوەیەکی زیرەکانە بەتاڵ بکاتەوە و هەرگیز هەوڵی پێشکەش کردنی ئامۆژگاری نەدات بۆ پیاو.

خانمی بەڕێز و ئازیز بیرت بێتەوە هەر هەوڵدانێک بۆ گۆڕینی پیاو دادەنرێت بە هەڵەیەک کە سزاکەی خۆش نییە، بۆیە پێویستە لەو کارە دوور بکەویتەوە.

لەو کارانەی کە ئافرەت خۆی بە دەستەوە داوە تێیدا ئەوەیە کە ئافرەت بە سروشتی خۆی کاتێک هەست بە خۆشەویستی پیاو دەکات، ئارەزوویەکی لەلا دروست دەبێت بۆ باش کردن و پێشخستنی ئەو پەیوەندیە، پەیوەندی بەو پیاوە وە، دەست دەکات بە هەوڵدانی جۆر بەجۆر بۆ بەدیهێنانی ئەو مەبەستە هەندی جار هەڵدەسێت بە هەوڵی جێبەجێکردن بە شێوازێکی پلە بەندی بەو هیوایەی پیاو بگەڕێتەوە ئەو بارودۆخەی کە ئافرەت هەوڵی بۆ دەدات.

کاتێک پیاو گۆڕان ڕەتدەکاتەوە:

ئافرەت هەوڵدەدات بە زۆر ڕێگەو شێواز، شێوازی زانستی و نا زانستی، بۆ گۆڕان و پێشخستنی پیاوی ئالۆز و ئەم هەولانەشی بەڵگەی خۆشەویستی ئافرەتە بۆ پیاو.

بەڵام ئەوەی پیاو بڕوای پێیەتی ئەوەیە کە ئافرەت هەوڵ دەدات کۆنترۆڵی ئەو بکات وە بە پیاو ڕازی نییە بەو شێوەیە کە هەیە، لە ئەنجامی ئەم هەستە پیاو گومان لە خۆشەویستی خێزانەکەی دەکات بۆ ئەو. بۆیە دواتر ئافرەت و هەموو پێشنیار و هەوڵەکانی ڕەتدەکاتەوە، بە پێی بیرۆکەی پیاو ئافرەت بەو ڕازی نییە و بەو شێوازە نەماوە کە لەسەری بووە د لەبەرامبەریشدا پیاویش ئافرەت و هەموو پێشنیارەکانی ڕەتدەکاتەوە!.

لە یەکێک لە کۆبوونەوەکاندا کەزۆرێک لە پیاوان وئافرەتان بەشداریان تێدا کردبوو ئەم بابەتە خرایە ڕوو و ماوەی گفتوگۆ کردن زۆر بوو. لە ئەنجامدا کۆدەنگی پیاوان لەسەر یەک

ڕاستی بوو، ئەویش ئەوە بوو پیاو بە دڵنیاییەوە هەموو هەوڵێکی ئافرەت بۆ گۆڕانکاری یان هەموارکردن ڕەتدەکاتەوە. پیاو ناتوانێت ئەوە لە ئافرەت قەبووڵ بکات هەرچەندە ئافرەت هەوڵەکانی خۆی چڕتر بکاتەوە پیاویش ئەوەند ڕقەبەرایەتی و ڕەتکردنەوەی زیاتر دەکات.

بابەتی هەوڵی ئافرەت بۆ گۆڕانکاری یان هەموارکردن لە پیاودا بابەتێکی زیندەوە خەریکە هەموو ئافرەت بگرێتەوە، ئەهامەتی ئەوەیە کاتێك پیاو ئەم هەوڵانەی ئافرەت ڕەتدەکاتەوە، ئەوا ئافرەت تووڕە دەبێت! بەهۆی ئەم تووڕە بوونەی ئافرەت نەك بەهۆی ڕەتکردنەوەی پیاو بۆ هەوڵەکانی ئەو، هەرگیز... ئەوە سەرچاوە دەگرێت لە بیرو باوەڕی ئافرەتەوە کە پیاو خۆشی ناوێت بەو شێوەیەی کە شایستەیەتی. بەڵی ئەمە بۆچوونی ئافرەتە لەبەرامبەر ڕەتکردنەوەی پیاو، هەموو هەوڵەکانی ئافرەت و ئافرەتیش تووڕە دەبێت کە لە ڕاستیدا لە ئەنجامی ڕەتکردنەوەی پیاوەوە نەبوو بەڵام بەهۆی خراپ تێگەیشتنی ئافرەتەوە لە هەست و هەڵوێستی پیاو.

وەکو ئەنجامێك بۆ ڕەتکردنەوەی پیاو بۆ هەوڵەکانی ئافرەت و پاشانیش بێزار کردنی، دەبینین لە ناکاو دەکەوینە بەردەم کێشەیەکی تازە.

کاتێك پیاو هەست دەکات کە ئافرەت هەوڵدەدات زاڵبێت بەسەریدا ئەوا پیاویش بەو حاڵەی کە ئەو لەسەریەتی ڕازی نابێت و هەوڵدەدات گۆڕانکاری تێدا دروست بکات، دەبینین پیاو بەمە ڕازی نابێت و ڕەتیدەکاتەوە. بەڵام ئەگەر پیاو هەستی بە بڕوا بوونی هاوسەرکەی کرد بە ئەو لەوانەیە ڕازی بێت لەسەر جێبەجێ کردنی ئەو گۆڕانکاریانەی ئافرەت داخوازی دەکات. بابەتەکە هەمووی پەیوەستە بە هەستی پیاوە و تێڕوانینی لە نیەتەکانی ئافرەت و ئەو هۆکارانەی کە پاڵی پێوە دەنێن بۆ ئەم گۆڕانکارییە.

دوو جۆر لە پیاو بەڵام یەك هەڵسوکەوت:

کاتێك ئافرەت هەوڵدەدات هەستێت بەئەنجامدانی گۆڕانکاری یان هەموارکردن -پێشخستن بەپێی بۆچوونی خۆی- پەرچەکرداری پیاو یان ڕەتکردنەوەی ڕەها و بەرگری کردنێکی توند لە خۆی دەبێت یان ڕازی بوونێکی کاتی کە زۆر درێژە ناکێشێت.

هەڵسوکەوتی یەکەم بریتییە لە ڕەتکردنەوەی ڕەها و لەگەڵ بەرگری توند لە خودی خۆی دەبێت و بە ئاشکرا و بێ دوودڵی بەئافرەت دەڵێت کە وازبێنێت لە هەوڵەکانی. ئەوە وەڵامێکی ڕاشکاوو بێ پەردەیە و پیاو ئامادە نییە سازش لەسەر ئەمە بکات و بگەنە چارەسەرێکی ناوەندی، ئەوە ڕتکردنەیەکی ڕاشکاوە و قابیلی گفتوگۆ کردن نییە لەسەری. بەڵام هەڵسوکەوتی دووەم بریتییە لە ڕازی بوونی کاتی، ئەمە مانای ئەوە نییە پیاو بەردەوام ڕازی

دەبێت پیاو بگەڕێتەوە حاڵەتی سروشتی بێت بەو گۆڕانکارییە. ئەوە ڕازی بوونێکی کاتیە و دەبێت پیاو بگەڕێتەوە حاڵەتی سروشتی خۆی. حاڵەتی سروشتی سەبارەت بە پیاو ئەوەیە کە پێشتر لەسەری بووە، بەڵی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوە و هەموو داخوازیەکانی ئافرەتی لە بیر دەچێت و دەگەڕێتەوە دواوە، بەم شێوەیە پیاو بیر دەکاتەوە و هەڵسوکەوت دەکات بەرامبەر داخوازیەکانی ئافرەت لەبارەی ئەنجامدانی گۆڕانکاری لە خودی خۆیدا.

کاتێك پیاو هەست بە خۆشەویستی تەواوی ئافرەت ناکات بۆ خۆی ئەوا لە ڕێگەی هەست یان نەستیەوە هەمان هەڵسوکەوت دەکات کە ئافرەت پێی ڕازی نییە و ڕخنەی لێگرت و هەوڵی گۆڕانیدا. هەست بە پاڵنانێکی نێوخۆی بەهێز دەکات کە پاڵی پێوە دەنێت بۆ ئەو هەڵسوکەوتە، هەرچەندە هەست بکات ئافرەت خۆشی ناوێت ئەوندە بەردەوام دەبێت لەسەر ئەو هەڵسوکەوتە و بەو شێوازەی کە لەسەریەتی ڕازی نابێت.

بۆ ئەوەی پیاو ڕازی بێت بۆ ئەنجامدانی هەر گۆڕانێك یان پێشخستنێك لە ڕووکاری دەروەی خۆیدا یان لە هەڵسوکەوتەکانیدا یەکەم جار پیاو پێویستی بەوەیە کە ئافرەت بەو ڕازی بێت بەو حاڵەی کە هەیە وە بەپێچەوانەی ئەمە پیاو بەربەرەکانێی دەکات و لێ ڕازی نابێت و بەرگری لە خودی خۆی دەکات واتە دەمێنێتەوە لەسەر ئەو حاڵەی کە لەسەریەتی.

پیاو یەکەم جار پێویستی بەوەیە ئافرەت ئەو قەبوڵ بکات بەو شێوەی کە هەیە پاشان هەرلە خۆیەوە هەوڵدەدات ڕێگەیەك یان چەند ڕێگەیەك بدۆزێتەوە بۆ ئەنجامدانی ئەو گۆڕانکارییە. پیاو لە سەرەتا و کۆتاییدا مامەڵە لەگەڵ ئەو ئافرەتەدا دەکات کە خۆشی دەوێت و دەیەوێت خۆشبەختی بۆ بهێنێتە دی، بەڵی خۆشبەختی پیاو لە خۆشبەختی ئافرەتەوەیە.

پیاو ئارەزووی گۆڕانکاری ناکات:

کاتێك ئافرەت بێزار دەبێت و باری دەروونی خراپ دەبێت، پیاو بەڕێگەی تایبەتی خۆی هەوڵدەدات یارمەتی بدات، دەست دەکات بە ڕوونکردنەوەی هەڵوێستی ئافرەت ئەمەش بە باسکردنی بابەتەکە وسەرنجدان لەسەری ولەم ڕێگەیەوەدەیەوێت بگاتەخاڵێکی گرنگ ئایا ئەویش ئەوەی پیاو هەوڵ دەدات بەم کارە هەستێت، دەبینین ئافرەت ڕاو بۆچوونی خۆی سەبارەت بەوبابەتەی کە پەیوەستە بە پیاوەوە دەڵێت ودەیەوێت بیگۆڕێت، بابەتێك پەیوەست بە ڕووخسار و هەڵسوکەوتەکانیەوە، هەوڵدەدات هەڵەکان بخاتە ڕوو و داوا لە پیاوبکات بییان گۆڕێت.

ئەوەی پێویستە لەسەر ئافرەت بریتییە لە دڵنیایی و هێوری. هەروەکو به شێوەیەکی گشتی پیاو دونیا دەبینێت لە چاویلکەی پیاوانەی خۆیەوە، دروشمی پیاو لە ژیاندا بریتییە لە: (مادام ئەو شتە کار دەکات پێویست بە چاکردنەوە ناکات)، لەبەر ئەوە

دەبینین کەئافرەت هەوڵدەدات هەرگۆڕانێك یان هەموارێك بکات لە ڕووخسار و هەڵسوکەوتیدا، ئەوەی پیاو لێی تێدەگات لەو کاتەدا ئەوەیە کە هەڵەیەکی کردووە لە خودی خۆی یان لە هەڵسوکەوتەکانیدا و ئافرەت دەیەوێت ئەم هەڵەیە چاك بکاتەوە.

ئەم هەڵسوکەوتەی ئافرەت زۆر ئازاری هەستی پیاو دەدات و وای لێدەکات هەڵگەڕێتەوە لەو شتانەی ئافرەت داوای لێدەکات، گۆڕانکاری لە ڕووخسار و هەڵسوکەوتەکانی و بەردەوام دەبێت لەسەر ئەم ڕەتکردنەوەیە. لێرەدا پیاو هەست بە خۆشەویستی ئافرەت ناکات و بەویش ڕازی نا بێت.

ئەوەی پیاو پێویستیەتی ئەوەیە ئافرەت ئەو قەبوڵ بکات بەو شێوەی کە هەیە. خودی پیاو ئەو ناتەواویانەی کە لە پیاودا هەیە. بەڵێ ڕازی بوون بە ناتەواویەکانی پیاو کارێکی ئاسان نییە بەتایبەتی ئەگەر ئافرەت هەستیکرد ڕێگەیەك یان چەند ڕێگەیەك هەن بۆ گۆڕین و پێشخستنی ئەو ناتەواویانە. باشترین ڕێگە بۆ هەڵسوکەت کردن لەگەڵ ئەم بابەتەدا بریتیە لە داخوازی نەکردنی ڕاستەخۆ. بەڵێ داخوازی نەکردن لە پیاو بە شێوەیەکی ڕاستەخۆ بۆ ئەنجامدانی گۆڕنکاری جا لە ڕووخساریدا بێت یان لە هەڵسوکەوتەکانی.

شێوازێکی نمونەیی هەیە ئافرەت لە ڕێگەیەوە دەتوانێت ئەو شتانە بەدەست بهێنێت کە خۆی دەیەوێت دوور لە ڕەتکردنەوە و دروست کردنی بێزاری و ناکۆکی ئەو ئەنجامانەی کە سزایەکی باش چاوەڕوانی ناکات.

لە خوارەوە هەندی پێشنیار و ئامۆژگاری دەخەینە ڕوو ئافرەت دەتوانێت لە ڕێگەیانەوە یارمەتی پیاو بدات بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکاری. ئافرەت دەتوانێت شوێنی ئەم ئامۆژگاریانە بکەوێت کە یارمەتی دەدات لە بەدەستهێنانی ئەوەی کە دەیەوێت بەدی بهێنێت لە پیاودا.

ئەوەی پێویستە لەسەر ئافرەت بیری بێتەوە:

1- بیرت بێتەوە: کاتێك پیاو لە حاڵەتی بێزاری و دەروونی نا ئارامیدابێت پرسیاری زۆری لێ نەکات، لەبەر ئەوەی پرسیارکردنی زۆر وا لەپیاو دەکات کە هەست بکات تۆ دەتەوێت زاڵبیت بەسەر ئەودا.

2- بیرت بێتەوە: ئەگەر بەتەواوی دووربکەویتەوە لە ئەنجامدانی هەموارکردن یان گۆڕانکاری لە پیاودا، هەموو ئەوەی پیاو پێویستیەتی ئەوەیە تۆ خۆشەویستیت بۆی هەبێت و بەو ڕازی بیت.

بەشی نۆیەم

بەربەرەکانیێ و ئەنجامەکانی

بەربەرەکانێی نێوان پیاوو ئافرەت:

ئاستەمی زۆر گەورە دێتە بەردەم پەیوەندیە سۆزدارییەکانمان، یەکێك لە گەورە ترین ئەو ئاستەمانە بریتییە لە مامەڵە کردن لەگەڵ جیاوازیەکانی نێوان پیاوو ئافرەت. بەڵێ ئەگەر ژن و پیاوجیاوازی هەبوو لە قسە و باسەکانیاندا ئەوا ئەو گفتوگۆیە دەگۆڕێت بۆ بەربەرەکانێ و پاشانیش دەبێتە هۆی دروست بوونی ناکۆکی. لەناکاودا هەردوولا لە قسە کردن دەوەستن و ناخیان پڕە لە بێزاری و تووڕەیی، ئەگەر یەکێکیان هەوڵیدا قسە لەگەڵ ئەوەی تریان بکات، ئەوا قسە کردنەکەی جۆرێك لە ناهەقی و هەوڵی بریندارکردن یان سەرزەنشت یان سکاڵا و تۆمەتبار کردنی تێدا دەبێت. لەو کاتەدا حاڵەتەکە لە گفتوگۆ کردنەوە دەگۆڕێت بۆ تووڕە بوون و جەهەنمێکی گڕگرتوو، کاروبارەکان خراپتر دەبێت و سەردەکێشێت بۆ زیاتر لەمە و کۆتاییەکەی دەبێتە نەهامەتیەکی گەورە.

بەربەرەکانێی نێوان پیاوو ئافرەت بەم شێوەیە تەنها هەستی ئەودوو کەسە بریندار ناکات، بەڵکو گاریگەرییەکی زۆر گەورەی دەبێت لەسەر پەیوەندی نێوانیان. هەروەکو چۆن گفتوگۆ کردن بە هێزترین ڕەگەزە لە پەیوەندی نێوان پیاوو ئافرەت، هەروەها بەربەرکانێش بە هەمان شێوە بەهێزترین ڕەگەزی لەبەریەك هەڵتەکاندنی ئەو پەیوەندییەی نێوانیانە.

ڕاستیەك هەیە دەڵێت ئەو بەربەرەکانیەی لە نێوان پیاوو ئافرەتدا ڕوو دەدات ئەنجامەکەی خراپتر دەبێت لەوەی ئەگەر ئەو ناکۆکیە لە نێوان پیاوو ئافرەتیکیتر جگە لە خێزانەکەی خۆیدا ڕوویدات، یان لە نێوان ئافرەت و پیاویکیتر جگە لە پیاوەکەی خۆی لە هەر بوارێکی ژیاندابێت، وەکو لەکارکردن یان لەسەر ڕێگا یان لەهەرشوێنێکیتر دوور لە ژیانی هاوسەرێتی. بەربەرەکانێی نێوان ژن و پیاو سروشتێکی جیاوازی دەبێت لەوەی کە لە نێوان دوو کەسدا ڕوودەدات کە پەیوەندی هاوسەری پێکیانەوە نا بەستێت، هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆئەوەی هەریەك لە ژن وپیاو بابەتەکە بە شێوازی کەسی وەردەگرن.

ئامۆژگاریەك کەدەتوانین بە ژن و پیاوی بڵێین بەشێوەیەکی تایبەت بریتیەلە دوورکەوتنەوە لە بەربەرکانێ کردنی یەکتری، بەڵێ دوور کەوتنەوە لە بەربەرەکانێ و خۆڕاهێنان لەسەر گفتوگۆی لەسەرخۆ و هێمن و دروستکار. لە جیاتی ئەوەی گفتوگۆ لەسەر کاروبارەکان بکەن بەشێوازێکی سادە و بەوپەڕی هێورییەوە، ئەگەر هەستت کرد ناتوانی بەردەوام بیت لەگفتوگۆ کردندا و هەستت کرد ئەو گفتوگۆیە دەبێتە هۆی بەربەرەکانێ و ناکۆکی و تووڕە بوون، لەو کاتەدا پێویستە بوەستێت لە گفتوگۆکردن. مرۆڤی ژیر ئەو مرۆڤەیە کە توانای خۆی دەزانێت لەسەر گفتوگۆ کردنێکی هێورانەی بونیادنەر، وە هەروەها ئەو شێوازەش شارەزایە کە ئەم

جۆره گفتوگۆیەی پێدەکات، هەروەها دەتوانێت هێوری خۆی کۆنترۆڵ بکات لەکاتی گفتوگۆکاندا و بەوشێوەیە بمێنێتەوە ڕووبەڕوی شێوازی بەربەرەکانێ و تووڕە بوون و نا ئارامی بوەستێتەوە.

چەند جۆرێك پەیوەندی خێزانی هەیە، دەبینین هەندێ لە ژن و مێردەکان لە حاڵەتی بەربەرەکانێ و ناکۆکی بەردەوامدان سەرەنجامی ئەمەش ئەو خۆشەویستیەی لە نێوانیاندایە بە تێپەڕ بوونی کات کەم دەکات. کەم دەکات هەتا وای لێدێت لاواز دەبێت و پاشانیش لەناو دەچێت و دەمرێت. جۆریکیتر هەیە لە پەیوەندی خێزانی ئەوەیە هەریەك لە ژن و پیاو سەرەڕای بوونی جیاوازی نێوانیان، بەڵام هەردوولایان هەوڵدەدەن ئارامی نێوانیان بپارێزن و خۆیان ڕابهێنن لەسەر هێوری و وا خۆیان پیشانبدەن کە هەموو شتەکان بە دڵی ئەوانە هیچ کێشەیان نییە. لە ئەنجامی ئەم پەستانە لەلایەن هەریەك لە ژن و پیاو لەسەر هێوری خۆیان کردیان بە تێپەڕ بوونی کات هەستی خۆشەویستی لە دەست دەدەن و چێژی لێ وەرناگرن.

هەردوو جۆرەکە لە حاڵەتی شەڕێکی بەردەوامدا دەژین، جۆری یەکەم لە حاڵەتی شەڕی گەرمدا دەژی لە کاتێکدا جۆری دووەم لە حاڵەتی شەڕی سارد دا دەژی. هەردوو حاڵەتەکە ئەنجامەکەی دڵخۆشکەر نابێت بۆیان.

کاتێك ئافرەت بێزار دەبێت، هەندێجار هەوڵدەدات هەستی خۆی بشارێتەوە و قسە لەگەڵ پیاودا بکات لە لۆژیکی ژیری (ئەمە شێوازی گشتی پیاوە لە قسە کردندا). لێرەدا بەبێ گومان ئافرەت دەکەوێتە نیو بەربەرکانیەوە لەگەڵ پیاودا، لەوکاتەدا و بەبێ ئەوەی ئافرەت خۆی هەست بکات بەڕێز و ئەدەبەوە قسە دەکات.

ئەم شێوازە تەنها پیاو تووڕە ناکات بەڵکو وای لێدەکات هەست بکات کەسێك هەڕشەی لێدەکات ئەگەر ئافرەت شوێنی ئەم شێوازە بکەوێت لە قسەکردندا ئەوا پیاو هەست دەکات ئافرەت ئامادەیی تێدانییە بۆ گوێگرتن لە بیر و بۆ چونەکانی، هەست بەوە دەکات کە ئافرەت هەموو ئەو شتانەی ئەوی ڕەتکردۆتەوە تەنانەت ئەوەی کە پیاو دەیەوێت بیڵێت پێش ئەوەی بڵێت.

ئافرەت هەندی جار بەم شێوازە هەڵدەسێت و گومانی وایە پیاو ئەم شێوازەی پێ خۆشە، بەڵام ڕاستی تەواو پێچەوانەی ئەمەیە ئەم شێوازە زۆر پیاو بێزار دەکات و دەیترسێنێت و وای لێدەکات هێرش بکاتەسەرئافرەت و قسەی وای پێبکات کەئافرەت و هەستی ئەوبریندار بکات.

ئەگەر ئەمە ڕوویدا لەلایەن پیاوەوە لەو کاتەدا ئافرەت ناچار دەبێت بەرگرییەکی توند لە خۆی بکات کە قسەی نا شایستەی لەگەڵدا بێت، لیرەدا ئەم قسانەی ئافرەت چەمانەوەیەکی تازە دروست دەکات و ووتە ئازار بەخشەکان لە نێوان هەردوولایان زیاتر دەبێت.

چی ڕوودەدات کاتێك بەربەرکانێ دەکەین؟

بەزۆری و زۆر بە ساکاری گفتوگۆی هێوری نێوان پیاوو ئافرەت دەگۆڕێت بۆ حاڵەتی بەربەرەکانێ، هۆکاری ئەوەش بەهەموو ساکارییەك ئەوەیە کە ژن و پیاو لە بیریان دەچێت کە ئەو دووانە لە یەکتری جیاوازن ئەوان بەسروشتی جیاوازی خۆیان کە هەریەکەیان دەگەڕێتەوە بۆ دونیایەکی جیاواز لەوەی تریان، لە بیریان دەچێت جیاوازی سایکۆلۆژی نێوانیان، ئەم بەربەرەکانێیە تەنها یەکلایان ئازار نادات بەڵکو هەردوولایان ئازار دەدات، ئافرەت و پیاو، باشترین ڕێگە بۆ دوور کەوتنەوە لە بەربەرەکانێ ئەوەیە گفتوگۆکردن و ڕێز و خۆشەویستی و پاراستنی ئارامی و ڕەچاوکردنی خاڵی جیاوازی نێوان خۆیان. گومانی تێدانییە بەربەرەکانێ و ناکۆکی و جیاوازی تێڕوانین و ئەو هۆکارانەی بووە هۆی ئەم بەربەرەکانێیە هەریەك لە پیاوو ئافرەت ئازار دەدات، بەڵام ئەوەی کە لەمە زیاتر ئازاریان پێ دەگەیەنێت بریتییە لە شێوازی قسەکردن کە هەریەکە لە پیاوو ئافرەت کە پیادەی دەکەن لە دەربڕینی بیرو بۆچوونەکان و هەڵوێستەکانی خۆیاندا لە کاتی ناکۆکیەکەدا. بەڵێ شێوازی قسە کردن ئەوەیە کە سەدایەکی گەورەی هەیە لە بەربەرەکانێ کردن و ئەوەی بە هۆی ئەوەوە دروست بووە.

ئەگەر هەردەبێت بەربەرەکانێ ڕووبدات، ئەوا پێویست نییە ناکۆکیەکە ئازار بەخش و کاریگەری نێگەتیڤانەی هەبێت بەڵکو پێویستە لە شێوازی گفتوگۆی هێورانە و لەسەر خۆی بابەتیانەدا بێت دوور لە هەرشتێك ببێتە هۆی تێکدانی هێوری و هەریەکە لە ژن و پیاو هەوڵبدات بۆچوونی خۆی بخاتەڕوو و هۆکاری باوەڕ نەبوونی هەریەکێکیان بە بۆچوونی ئەوەی تریان. ئەگەر بڕوانینە ئەو ناکۆکیە توندو تیژەی لەنێوان ژن و پیاودا ڕوودەدات کە دەبێتە هۆی تێکدانی هێوری و دروست بوونی ناکۆکی و تەنانەت سەرهەڵدانی شەڕێکی توند، دەبینین ژن و پیاو گفتوگۆکەیان لەسەر بابەتێك دەبێت لە سەرەتادا، پاش تێپەڕ بوونی ماوەیەکی کورت کە لە پێنج دەقیقە زیاتر نابێت گفتوگۆکەیان دەگۆڕێت بۆ ناکۆکیەکی توند و پاشان ئەمەش ناکۆکیەکە دەگۆڕێت بۆ حاڵەتی پێکدادان لەڕێگەی قسەکردن بە یەکتری لە کاتی ئەو گفتوگۆیانەدا. پیاو بەبێ هیچ هۆیەك دەست دەکات بە ئازاردانی هاوسەرەکەی و بە هەمان شێوەش ئافرەت بە بێ هیچ هۆکارێك ئازاری پیاوەکەی دەدات ئەو ناکۆکیەی کە سەرەتا بچوك بوو وای لێدێت ئاستەم بێت کۆنترۆڵ بکرێت و چارەسەرێکی ئاشتیانەی بۆ

بدۆزرێتەوە، دەبینین تێنەگەیشتن و بەرزبوونەوەی ناکۆکیەکان هەتادەکاتە ڕادەی تووڕەبوونی هەردوولا و دروست بوونی شەڕێکی گەورە لە نێوان هەردووڕگەزدا.

هەریەك لە پیاوو ئافرەت بە ڕاو بۆچوونی لایەنەکەی تریان ڕازی نابێت و یان تەنانەت نایەوێت لێشی تێبگات ئەمەش بەهۆی ئەو شێوازەی هەریەك لەو دوانە دەیخاتە ڕوو لە دەربڕینی بیرو بۆچونەکانیدا، ئەو ڕێگەیەی کە بەتاڵە لە ڕەچاوکردنی جیاوازی سایکۆلۆژی نێوان پیاوو ئافرەت.

بۆ ئەوەی بتوانین دوور بکەوینەوە لە بەربەرەکانێ ئەوا پێویستە لە بیرو بۆچوونی لایەنی بەرامبەرمان تێ بگەین، ئەوەی یارمەتیمان دەدات بۆ بەدەست هێنانی ئەم ئامانجە بریتییە لە هەست بەڕێز و نرخاندنی لایەنەکەی ترە بۆ کارەکانمان. بەڵام ئەگەر لایەنەکەیتر ئەم هەستەی دەرنەخست ئەوا توانا دەروونیەکانمان لەو کاتەدا دادەبەزێت و ناتوانین گوێ لە هیچ بیر و بۆچوونێکی کەسانیتر بگرین، لێرەدا پێویستە ڕێزگرتنی بەرامبەر هەبێت.

هەروەکو پێشتر باسمانکرد ناکۆکی نێوان ژن و پیاو زۆر بەتینتر دەبێت لە دەروونماندا لە ناکۆکی نێوان دوو کەسیتر کە پەیوەندی هاوسەری پێکەوەیان نەبەستێتەوە. هەرچەندە پلەی نزیکی لە نێوان ژن و پیاودا زیاتربێت ئەوەندە ئاستەم تر دەبێت بیرو بۆچوونی لایەنەکەی تریان وەربگرن بەبێ ئەوەی هیچ پەرچەکردارێکی نێگەتیڤ ڕووبدات. ئەگەر وا دابنێین ناکۆکیەك ڕوو بدات پیاوەکەش ڕازی بێت لەسەر بیرو بۆچوونی لایەنی بەرامبەری، دەبینین ئەو ڕازیبوون بە ڕووبەڕوو بوونەوە و بەرهەڵستی تێیدا ڕوویداوە، ڕازی بوون مانای بڕوای تەواوی ئاشتیانە نییە.

بۆچی ناکۆکی ئازار بەخشە؟

لە کاتی ڕوودانی هەر ناکۆکیەك گومانی تێدانییە ئەو ناکۆکیە ئازاری دەبێت بۆ هەردوولایان، بەڵام ئەوەی زیاتر ئازاربەخشە بریتییە لە شێوازی بەکار هێنراو لە قسەکردندا نەك تەنها قسە کردنەکە. ئەوەی کە ڕوونە بۆ ئێمە لە حاڵەتی ناکۆکی پیاو هەست دەکات ئافرەت بەرپەرچی ئەو دەداتەوە، لەبەر ئەوە تەرکیزی پیاو لەو کاتەدا لەسەر ئەوەی کە ئەو ڕاستە و لەسەر ماف خۆیەتی، ئەمە هەموو شتێك پیاو بیری لێدەکاتەوە لە کاتی ناکۆکی لەگەڵ ئافرەتدا و گرنگی بەلایەنی هەست و سۆز نادات، لە بیری دەچێتەوە ئەو ئافرەتەی کە ناکۆکی هەیە لەگەڵی ئەو ئافرەتەیە کە پێشتر خۆشی ویستبوو، هەموو شتێك کە پیاو هەوڵی بۆ دەدات ئەوەیە کە خۆی لەسەر هەقە بەسەر ئەم بەرەنگاریەدا کە لە ئافرەتەوە دەردەچێت.

لەم چرکە ساتانەدا تواناکانی پیاو لەسەر قسە کردن و شێوازی چاودێری و خۆشەویستی و ڕێز و سۆز لە خۆوە دەگرێت و سەدای قسەکانی هیچ بایەخێك بۆ هەست و گرنگی و ڕێزی ئافرەت دانانێت وە نازانێت چ ئازارێك بە ئافرەت دەگات.

لە کاتی دروست بوونی ئەمەدا هەر جیاوازییەکی بچوك لە نێوان ژن و پیاودا لەلای پیاو دژە هێرشێکی هەور ئاسا دروست دەبێت، هەروەها هەر داخوازییەك چەندە ساکاریش بێت لەلایەن ئافرەتەوە پیاو وای دەبینێت ئەوە کارێکی گەورەیە و بەشێوەیەکی دروست وەڵامی نادتەوە.

ئەوە سروشتییە ئافرەت لەم جۆرە هەڵوێستانەدا هەستی بەرگری لەلای ئەو دروست ببێت لەبەر ئەو شێوازەی پیاو دەیگرێتە بەر. بەرگری بنەڕەتی ئەو شێوازە پەسەند نەکراوەی پیاوە لەلای ئافرەت، وە هەروەها تانەدان لە بیرو بۆچوونی پیاو تەنانەت ئەگەر جۆرێك لە ژیریشی تێدابێت و ئافرەتیش پێی ڕازی بێت، ئافرەت ڕەتی دەکاتەوە و بەرهەڵستی دەکات لەئەنجامی ئەو شێوازەی کەپیاو بەکاری دەهێنێت.

لە حاڵەتی ڕووبە ڕوو بوونەوەدا دەبینین پیاو بەبێ هیچ مەبەستێك دەستدەکات بە قسەکردن بە شێوازێکی توند و دوور لە هەر هێمایەك کە ئەو خۆشەویستییە پیشان بدات کە ئەو ئافرەتە شاردوویەتیەوە و دوورە لە هیچ سۆز و چاودێری و گرنگی پێدانێك. شێوازی توند کە ڕەقی و برینداری و گرنگی نەدان بە هەست و سۆزی ئافرەت، زۆر نا باوە لە دوای ئەم هەموو ئازار و کێشەو گرفتە دواتر پیاو داخوازی لە ئافرەت دەکات کە ئەو لە حاڵەتی تووڕەی و هەڵچوونی دەروونی دایە بەهۆی ئەوەی کە پیاو پێی ووت، پیاو داوای لێدەکات بێدەنگی بپارێزێت و دوور بکەوێتەوە لە تووڕە بوون!! پیاو بە هەڵە گومان دەکات کە ئافرەت ئازاری داوە لە ڕەتکردنەوەی بیرو بۆچوونیدا، لە ڕاستیدا ئەوەی زیاتر ئافرەتی تووڕەکرد شێوازی قسە کردنی پیاو بوو نەك خودی قسەکان خۆی.

لەبەر ئەوەی پیاو هەڵوێستی ڕاستەقینەی ئافرەت و هۆکارەکەی نازانێت، دەبینین بەردەوام دەبێت لە قسە کردن و تەرکیز لەسەر بیرو بۆچوونی خۆی دەکاتەوە و وادەزانێت ئەو لەسەر هەقە، هەوڵدەدات بەو کارە هەستێت بەبێ ئەوەی هیچ ڕەچاوی هەستی ئافرەت و ئەو شێوازە پەسەند نەکراوە لەلای ئەو بکات.

کاتێك پیاو هەوڵدەدات گفتوگۆ لەگەڵ ئافرەت بکات و بۆ ئەم مەبەستەش شێوازێکی توندی ڕەق پێڕەوە بکات، ئەوا لەو کاتەدا نازانێت لەسەرەتای دروست بوونی ناکۆکیدایە و هەڵدەسێت

به بەرگری کردن لە بیرو بۆچوونی خۆی لە کاتێکدا ئافرەتیش بە هەمان شێوە بەرگری لە خودی خۆی دەکات لە دژی ئەو دەستەواژە ڕەقانەی کە ئازاری هەستەکانی دەدات.

کاتێک پیاو گوێ بە هەستی ئافرەت نادات و مافی خۆی پێنادات لەوەی کە بێزارە -لەبەر ئەوەی هۆکارێکی بڕوا بەخش نابینێت بۆ ئەوە- ئەوەی لە ڕاستیدا پیاو پێی هەڵدەسێت تەنها دەبێتە هۆی زیاتر بێزاری و ئازار بۆ ئافرەت لە جیاتی ئەوەی ئارامی پێ ببەخشێت و دوور بکەوێتەوە لە کێشەیە، بەڵکو کێشەکان ئاڵۆز تر و زیاتر دەکات.

لەو کاتەدا زۆر ئاستەم دەبێت پیاو لە ئازار و ناخۆشی و نەهامەتیەکانی ئافرەت تێ بگات، لەبەر ئەوەی بێئاگا بوو لەوەی کە خۆی ووتی، وە لە ئافرەت ئەو دەستەواژەی بەو شێوەی کە خۆی بە ئەوی ووت نەبیست، دەستەواژەی بێڕێزی و گرنگی پێنەدان و نرخ بۆ دانان و تێنەگەیشتن. هیچی وای لە ئافرەتەوە نە بیست. لەبەر ئەوەی پیاو قەبارەی ئازار و ناخۆشی ئافرەت نازانێت دەبینێ ئافرەت هەڵدەنێت کە دان بەخۆیدا بگرێت و ئارام بێتەوە بۆ ئەوەی دوور بکەوێتەوە لە کێشە و گرفت، هەڵدەسێت بە هەڵنانی و ڕاکێشانی بۆ قسە کردن.

لەلایەکی ترەوە کاتێک ئافرەت تووڕە دەبێت و دەست دەکاتە هێرش بردن بۆ پیاوو دەستەواژەی وا دەڵێت کە دەڵێتلەتی تۆمەتبار کردنی پیاو بە کەم و کورتی و نەچوونە ژێرباری بەرپرسیاریەتی، ئەوا ئەونازانێت قەبارەی ڕاستەقینەی ئەو ئازارەی بە پیاو گەیشتووە، ئازاری دەروونی کە لایەنی شاراوەی پیاو دەسوتێنێت لەو کاتەدا.

وە بە پێچەوانەی پیاوە وە کاتێک ئافرەت هەست بە بەرهەڵستی دەکات لەلایەن پیاوە وە ئەوا سەدای دەنگی ئافرەت دەگۆڕێت و وا دەردەخات کە باوەڕی پێی نییەو پاشان پیاوەکەی ڕتدەکاتەوە. ئەم جۆرە لە ڕەتکردنەوە لەلایەن ئافرەتەوە کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر پیاوو زۆر ئازای پێدەگەیەنێت، هێزو تینی ئەو ئازارە زیاتر دەبێت کاتێک بەڕاستی هەست بکات ئەو ئافرەتەی خۆش دەوێت.

ئاساییە ئافرەت دەست بە ڕوبەڕو بوونەوە دەکات و پاشان گەرمتر دەبێت لەسەری بەتایبەتی کاتێک سکاڵا لە هەڵسوکەوتەکانی پیاوەکەی دەکات، دوای کۆتایی هاتنی لە سکاڵاکانی و ڕوبەڕو بوونەوەکەی .ئافرەت هەوڵدەدات ئامۆژگاریە بەلاشەکانی پێشکەش بکات، ئەو ئامۆژگارییەی کە پیاو داوای نەکرد بوو ئەوە دیاری و بەخششێک بوو لەلایەن ئافرەتەوە، کاتێک لە حاڵەتی تووڕە بوندایە و هەوڵدەدات بارودۆخەکە هێور بکاتەوە ئەمەش بە ئاڕاستە کردنی هێمای وا کە بەڵگەی بڕوا بوون بێت بە پیاو، بەڵام ئەو کاتە گونجاو نییە بەلای پیاوەوە، ئەو ئامادە نییە بۆ وەرگرتنی ئەم هێمایانە لەبەر ئەوە پەرچەکرداری پیاو پێچەوانەی ئەوە دەبێت

کە ئافرەت بە تەمایەتی. دەبینین پیاو هەڵسوکەوتێکی نێگەتیڤانە دەگرێتە بەر و وەڵامی نابێت بۆ ئەو هێمانایانەی کە ئافرەت ئاراستەی دەکات لێرەدا ئافرەت سەرسام دەوەستێت لەم هەڵسوکەوتەی پیاوو نازانێت چی بکات؟ سەرسام دەبێت لە کاوباری خۆیدا.

بۆ ئەوەی دوور بکەوینەوە لە ڕوبەڕو بوونەوە و کێشە پێویستە لەسەرمان بیر بکەینەوە لەو ئازاری بوونە ڕاستیانەی کە یەکێك لەلایەنەکان پێشکەشی دەکات، ئەو تەنها بۆ ئەوەی نییەکە لایەنەکەی تردەڵێت، بەڵکو بۆ ئەو شێوازەی بەکاری هێناوە لە قسەکانیدا. گومانی تێدانییە ئەوەی کە دەیلێن گرنگە، بەڵام گرنگتر لەوە ئەو شێوازەیە کە لە قسە کردندا بەکاری دەهێنین.

گومانی تێدا نییە بابەتی ڕوبەڕو بوونەوە پێویستی بەلایەنی کەمەوە بە دوو کەس هەیە، بەڵام وەستاندنی ئەم ڕوبەڕو بوونەوە پێویستی بە کەسێك هەیە، باشترین ڕیگا بۆ وەستانی ئەم ڕوبەڕو بونەوەیە ئەوەیە کە ڕۆنەچین تێیدا، کاتێك مرۆڤ دەبینێت گفتوگۆکەی خەریکە دەگۆڕێت بۆ ڕوبەڕو بوونەوە ئەوا پێویستە یەکسەر بوەستێت لەو گفتوگۆ کردنە و درێژەی پێنەدات، ئەو دەتوانێت بۆ ماوەیەك بوەستێت جا ئەو ماوەیە درێژ بێت یان کورت، دەتوانێت دواتر بگەڕێتەوە بۆ گفتوگۆ کردن لە شێوازێکی تازە، شێوازی دۆستانە و سۆزدارانە و لۆژیکانە لەگەڵ ڕەچاو کردنی جیاوازییە سروشتیەکانی نێوان پیاوو ئافرەت، جیاوازی پێداویستیە بنەڕەتیەکان بۆ خۆشەویستی لەلایەن هەریەکێك لەوان.

چوار ڕێگا بۆ دوورخستنەوەی ڕوبەڕو بوونەوە:

ئەوە ئاشکرایە بە زۆری ڕوبەڕو بوونەوە لە نێوان پیاووئافرەت هۆکارەکەی توورە بوونی دەروونی و قسەی ناخۆشە، هەستی یەکێکیان یان هەردووکیان بریندار دەکات پاشان دەبێتە هۆی دروست بوونی کێشەیەکی گەورە تر لەو کێشەیەی کە گفتوگۆیان لەسەر دەکرد.

چوار ڕێگەی سەرەکی هەیە هەریەك لە پیاوو ئافرەت لە کاتی گفتوگۆ کردندا دەیگرنەبەر بۆ دوور کەوتنەوە لەو ئازارانەی کە توشی یەکێك یان هەردووکیان دەبێت لە کاتی ڕوبەڕو بونەوەدا. ئەوچوار ڕێگەیەش ئەمانەن: دەنگەدەنگ، شەڕ، ڕەفتارێکی دروستکراو، پێچانەوە.

پێش ئەوەی دەست بە ڕوونکردنەوەی ئەم چوار ڕێگایە بکەم دەمەوێت بڵێم ئەم ڕەفتارە بریتییە لە ڕفتارێکی هەڵە پێویستە لەسەر هەریەك لە پیاوو ئافرەت دوور بکەوێتەوە لێی و پیادەی نەکەن.

خۆڕاهێنان لەسەر یەکێك لەم ڕێگانە وا لەشوێن کەوتووکار دەکات سەربکەوێت لەو ڕوبەڕو بونەوەیەدا، هەندێجار یەکێکیان وا پێشبینی دەکات لەم خولەی گفتوگۆکان سەرکەوتوو بووە و لایەنەکەیتر شکستی هێناوە، ئەم پێشبینیە هەڵوێستێکی گشتی دروست دەکات، بەڵام

ڕاستی پێچەوانەی ئەمەیە. ئەو سەركەوتنەی كە یەكێك لەلایەنەكان بە دەستیان هێناوە هیچ نییە جگە لە سەركەوتنێكی كاتی و ماوە كورت. دەتوانین بڵێین ئەم سەركەوتنە لەمەودایەكی دوورتردا هیچ نییە جگە لە شكست و لە داهاتوودا كاریگەریەكی نێگەتیڤانەی دەبێت لەسەر پەیوەندی نێوان لایەنی سەركەوتوو و لایەنەكەیتر. بەڵێ شكست هێنان نەك سەركەوتن. بۆ ئەوەی تیشك بخەینە سەر ئەم چوارخاڵە:

1- **دەنگە دەنگ:** بەزۆری ئەم جۆرە ڕەفتارە پیاو پێی هەڵدەسێت، كاتێك ڕوبەڕو بوونەوەكە دەگۆڕێت لە شێوازی لەسەر خۆو دۆستانەوە بۆ گەرم بوون و گرژ بوونی هەڵوێستەكان، دەبینین هەندێ لە پیاوان شێوازێكی تازەدەگرنەبەر ئەویش بریتیە لە دەنگ بەرزكردنەوە، كاتێك ژێی دەنگەكانیان دەگۆڕێت، لەگەڵیدا شێوازی قسە كردنیشیان بە هەمان شێوە دەگۆڕێت. لەو كاتەدا هەڵوێستیان دەگۆڕێت بۆ حاڵەتی هێرشكردن و دروشمیان لەو كاتەدا ئەمەیە: (هێرشێكی توند باشترین ئامرازە بۆ بەرگریكردن). دەست دەكەن بە هێرش كردن وئەمەش لە ڕێگەی سەرزەنشت كردنی ئافرەتەوە و ڕخنەگرتن لێیان و هەوڵدەدەن هەرچی كەم و كوڕی و هەڵە و ناتەواوی هەیە دەیخەنە پاڵ ئافرەتان، بۆ دەربڕینی توڕەیی پیاو دەست دەكات بە هاواركردن و دەنگ بەرزكردنەوە بە مەبەستی بڵاو كردنەوەی ترس لە دەروونی ئافرەتدا!.

كاتێك پیاو هەست بە پاشەكشەی ئافرەت و گەڕانەوەی بۆ دواوە و خاوبوونەوە و وەستانی لە قسە كردن دەكات، گومان وایە ئەو خولە ناكۆكیەكە سەركەوتوو بوو بێت!

بەڵام ڕاستی و دروستی بە تەواوی پێچەوانەی ئەمەیە، بەڵێ، ئەو پیاوە هەژارانە لەم خولەی ناكۆكیەكانیاندا شكستێكی گەورەیان هێنا، هۆكارەكەشی ئەوەیە شێوازی ترساندن بەشێوەیەكی گشتی بڕوا بوون بە پەیوەندی نێوان ژن و پیاو لاواز دەكات، ئەگەر ئەم شێوازە دووبارە بوویەوە لەلایەن پیاوەوە ئەنجامەكەی تەنها لاوازبوونی بڕوای نێوان خۆی و خێزانەكەی نییە بەڵكو ئەو بڕوا بوونە بەرە و لە ناوچوون دەبات، ئەگەر بارودۆخەكەگەشتە ئەو پلەیە ئەوا ئافرەت لە داهاتوودا ناچار دەبێت هەست و سۆزی خۆی كپ بكات و گفتوگۆ لەگەڵ پیاوە تووڕە و بێزارەكەیدا نەكات. كاتێك پیاو قۆڵی خۆی هەڵدەماڵێت بۆ ئەوەی مەبەستەكانی بێنێتەدی لە هەمانكاتدا بەقسە هێرش دەكاتە سەر ئافرەتی هەژار، بەم هەڵوێستەشی شكست دێنێت بە سەركەوتن. بەڵێ شكست و هۆكارەكەشی بریتییە لە گرتنەبەری شێوازی دەنگە دەنگ كە پاڵ بە ژن و پیاوەوە دەنێت نەتوانن لە یەكتری نزیك ببنەوە لە كاتی دەنگە دەنگدا و ئەوەی پیاو لەو كاتەدا بیری لێدەكاتەوە بریتییە لە هێرش

کردنە سەر ئەو ئافرەتە ئەمەش لەبەر ئەوەی کە خۆی پیشان بدات بە شێوازێکی شایستە و ڕووخساری کەم و کورتی و هەڵە. لێرەدا ئافرەت ناچار دەبێت خاوبێتەوە و پاشەکشە بکات، پاشان دەست دەکات بە بەرگریکردن لە خۆی، لەم چرکە ساتانەدا هەستی خۆشەویستی و سۆز پەناگەیان نابێت بۆ ئەوەی پەنای بۆ ببەن و تووڕەی و شڵەژان و هێرش کردن و بەرگری کردن شوێنی دەگرێتەوە.

هەرکاتێ کە دەنگە دەنگ ڕوودات ئەوا ئەم هەستە دووبارە دەبێتەوە لەلای هەردوولا، هێرش کردنی پیاوو داخستنی بیری خۆی لە بیرکردنی خۆشەویستی و چاودێری کردنی ئافرەت، لە بەرامبەر ئەوەدا ئارەفتیش هەوڵدەدات بەرگری لە خۆی بکات. دوای ئەمە پلە بە پلە هەستی خۆشەویستی لە نێوانیاندا کەم دەبێتەوە و دوور کەوتنەوە لە پەیوەندی سۆزداری نێوان ژن و پیاو شوێنی دەگرێتەوە. هەرچەندە دەنگە دەنگ دووبارە بێتەوە ئەوەندە نزیک بوونەوەکەم دەبێتەوە و دوور کەوتنەوە زیاد دەبێت.

2- **شەڕکردن:** ئەم شێوازە بە زۆری لەلایەن پیاوانەوە پەیڕەوی دەکرێت. بۆ ئەوەی پیاو دوور بکەوێتەوە لە ڕووبەڕو بوونەوەی ئافرەت بێدەنگی هەڵدە بژێرێت و قسە ناکات، ئەم بارودۆخە وەکو شەڕی سارد وایە. کاتێك پیاو بێدەنگی هەڵدەبژێرێت دواتر ئافرەتیش بە هەمان شێوە بێدەنگ دەبێت و هەردووکیان ڕازی نابن قسە لەگەڵ یەکتری بکەن بابەتەکەش بە هەڵواسراوی دەمێنێتەوە.

ئەم جۆرە لە بێدەنگی بە تەواوەتی جیاوازە لەو بێدەنگیەی کە باسمانکرد و ئامارەمان پێی کرد لە کاتی قسە کردنماندا لە هەوڵی دووبارە نەکردنەوەی ڕووبەڕو بوونەوە و ناکۆکی. بێدەنگی لێرەدا هەوڵی ڕاکردنی پیاوە لە ڕووبەڕو بوونەوەی ئەو بارودۆخەی کە تێیدایە، ئەمەش لە ترسی ئەوەی ئاگری شەڕ هەڵنەگیرسێت و بارودۆخەکە زیاتر تێك نەچێت. پیاو بە تەواوەتی لە قسەکردن دەوەستێت و لە هیچ بابەتێك قسە ناکات، جا ئەگەر ئەو بابەتە پەیوەندی بەوکێشەوە هەبێت کە گفتوگۆی لەسەردەکەن یان نا، وەستان لە قسەکردن هاوکات دەبێت لەگەڵ بێزاری و دوورە پەرێزیدا.

هەندی لە پیاوان دەوەستن لە قسەکردن لەسەر کێشە و جیاوازیەکانیان و شێوازی هەڵسوکەوتیان لەگەڵ هەندێکیتردا بریتیە لە هەوڵی سزادانی لایەنەکەیتر لە ڕێگەی وەستا لە پێشکەش کردنی خۆشەویستی بۆ لایەنی بەرامبەر. پەیوەست دەبن بە لایەنی بێدەنگی و بەردەوام دەبن لەسەر ئەو شێوازە و ئازاری لایەنی بەرامبەریان دەدەن ئەمەش بە بێبەشکردنی

لەو خۆشەویستیەی کە مافی خۆیەتی، ئەم شێوازە بەتەنها ئافرەتان ناگرێتەوە بەڵكوپیاوانیش هەمان شێواز دەگرنەبەر.

ئەوەی لە ئەنجامی شوێن کەوتنی ئەم شێوازە ڕوودەدات بریتیە لە بەدیهێنانی ئاشتی و ئارامی کاتی کە بەردەوام نابێت. ئەو کێشەیەی کە چارەسەرنابێت و گفتوگۆی لەسەرناکرێت بە دڵنیاییەوە گاریگەری دەبێت و ئەم کاریگەریەش لەسەر پەیوەندی نێوان ژن و پیاو ڕەنگ دەداتەوە و لاوازی دەکات. دوای ئەوەی پەیوەندی نێوان پیاوو ئافرەت لاواز بوو هەریەکێك لەوان هەوڵدەدات شێوازێك بدۆزێتەوە و لەو ڕێگەیەوە بتوانێت لە ژیان بەردەوام بێت لەگەڵ کێشە ئازاربەخش و سەرکەشەکاندا.

3- **ڕەفتاری دروست کراو:** ئەم شێوازە بە زۆری ئافرەتان دەیگرنەبەر، بۆ ئەوەی ئافرەت خۆی دوور بخاتەوە لەئازار و ناڕەحەتیەکان کە لە ئەنجامی ڕووبەڕو بونەوە توشی بووە، هەوڵدەدات خۆی وا دەربخات هەموو شتەکان بەو شێوەیە کە ئەو خەونی پێوە دەبینی و هیچ کێشەیەك یان نائومێدیەك لە ئارادا نییە. ئافرەت زەردەخەنە دەخاتە سەر ڕوومەتی و خۆشبەختی خۆی پیشان دەدات بۆ ئەوانەی لە چواردەوریدان.

ئەوەی کە بە تێپەڕ بوونی کات ڕوودەدات بریتییە لە دروست بوونی هەستی بێزاری و نائومێدی لەلای ئافرەتان، وا هەست ئەکات تەنها بەردەوام ئەو پێداویستیەکان دەبەخشێتە پیاو لەبەرامبەردا ئەوەی کە خۆی پێویستیەتی بەدەستی ناهێنێت. ئەم نائومێدیە ئافرت بێبەش دەکات وای لێدەکات هەستی پێ نەکات. نە ئیتر هەست بە خۆشەویستی دەکات و نە خۆشەویستی پێ دەبەخشێت. لە ژیاندا بێ هیوا دەبێت و چێژی لێوەرناگرێت، لە حاڵەتی ڕەفتار دروست کردندا جا لەلایەن پیاوەوە بێت یان ئافرەت ئەوا هەردووکیان دەترسن لە ئاشکرا بوونی هەستی ڕاستەقینەی خۆیان، هەردووکیان دەیانەوێت ئەو بارودۆخە ئازاربەخشەیان لەبیر بچێتەوە و واخۆیان پیشان دەدەن کە هەموو شتێك بە دڵی ئەوانە، ئەگەر پرسیار لە یەکێکیان بکرێت لەبارەی ئەو بارودۆخەی کە ئەوی تێدا دەژی ئەوا لەوەڵامدا دەڵێ: (هەموو شتێك باشە و بەو شێوەیە کە من ئاواتم بۆ خواست بوو).

کاتێك پیاو ئەو وەڵامەی پێشوو بەکار دێنێت لەڕاستیدا لە ناخی خۆیدا دەڵێت: (هەموو شتێك باشەو بەو شێوەیە کە من ئاواتم بۆی خواست بوو ئەمەش لەبەر ئەوەی خۆم بە تەنها چارەسەری دەکەم بە خودی خۆم). یان وەکو ئەوە وایە بڵێت: (کارەکان باشن لەبەر ئەوەی من باش دەزانم دەبێت چی بکەم).

بە پێچەوانەوەی ئافرەتەوە کاتێك ئەم دەستەواژەیە بە کاردێنێت ئەوا بە لگەی ئەوەیە ئافرەت هەوڵدەدات دوور بکەوێتەوە لە ڕووبەڕو بوونەوە و ناکۆکی و کێشە کە لە ئەنجامی ئەمەوە سەر هەڵدەدات.

سەبارەت بە ئافرەت کاتێك هەوڵدەدات ڕەفتاری دروست کراو بنوێنی بەوەی کە هەموو شتێك بە دڵی ئەوە سەرەڕای بوونی کێشە لە نێوان خۆی و پیاوەکەیدا ئەوا لە ڕاستیدا هەوڵدەدات بەرگری بکات لە ڕوودانی هەڵکشان و داکشانی شەپۆلە سروشتییەکانی خۆی، لێرەدا ئافرەت هەوڵدەدات بڕوا بە خۆی بهێنی کە هەموو شتەکان بە دڵی خۆیەتی، بەڵام لە ڕاستیدا بەو شێوەیە نییە. لەو کاتەدا ئافرەت هەوڵدەدات جۆرێك لە فیداکاری پێشکەش بکات و پێداویشتیە بنەڕەتیەکان و هەست و سۆزی خۆی لە بیربکات لە ترسی ئەوەی نەبادا کێشە وگرفت دروست ببێت. ئەم ڕەفتارە ترسناکە کە مەترسی لەسەر ئافرەت خۆی و تەندروستی دەروونی و جەستەی دەگەیەنێت.

4- **پێچانەوە:** مەبەستمان لە پێچانەوە واتە خۆبەدەستەوەدان، ئەم هەڵسوکەوتە بەزۆری لەلایەن ئافرەتەوە دەبێت لە جیاتی ئەوەی بچێتە نێو ڕوبەڕو بوونەوەی دوور و درێژە وە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی کێشەی گەورەتر لە نێوان ژن و پیاودا بۆیە ئافرەت خۆی بەدەستەوەدەدات. ئافرەت هەڵسوکەوتەکانی پیاوو تووڕە بوون و توندیەکانی وەردەگرێت و خۆی بەدەستەوە دەدات و تەنانەت بەرگریش لە خودی خۆی ناکات.

ئەوەی لەم جۆرە هەڵسوکەوتانەوە دروست دەبێت پێی دەوترێت چارەسەری کاتی، دوور خستنەوەی کێشە لەو کاتەدا. لێرەدا دەڵێین وێنەی ئەم ڕەفتارانە گومانی تێدانییە بەرگری دەکات لە سەرهەڵدانی کێشەی تازە و پەردە دەدات بەسەر کێشە کۆنەکەدا لە نێوان ژن و پیاودا، بەڵام ئەم ڕفتارە ترسناکە و ڕەنگدانەوەی نێگەتیڤی دەبێت لەسەر ئافرەت خۆی و پەیوەندی نێوان خۆی و پیاوەکەی. لە ماوەیەکی درێژخایەندا ئافرەت خود و بوونی خۆی لە دەست دەدات.

با تیشك بخەینە سەر ئەم بارودۆخە: یەکێك لە پیاوەکان سکاڵای خۆی کرد لەلای پزیشکێکی دەروونی لە خێزانەکەی و ووتی: (من بە ڕاستی خێزانەکەی خۆم خۆش دەوێت هیچ دوا ناکەوێت لەوەی من داوای لێدەکەم، تەنها کێشەی من لەگەڵیدا ئەوەیە کە بەردەوام ئەو ماندووە و نازانم هۆکاری ماندوو بوونی ژنەکەم چییە!؟)

کێشەی سەرەکی خێزانەکەی ئەوەیە بۆ ماوەی نزیکەی بیست ساڵ لەگەڵ پیاوەکەی ژیاوە و لەو ماوەیەدا خۆی و هەموو ئارەزوو پێداویستیەکانی خۆی لەبیرکردووە لە پێناوی

خۆشبەختی پیاوەکەیدا. بەدرێژای هەموو ئەم ساڵانە هیچ کێشەیەك لە نێوانیاند ڕووی نەدابوو. کاتێك پزیشکی دەروونی پرسیاری لە ژنەکە کرد وەڵامی دایەوە و ووتی: (من و پیاوەکەم پەیوەندیەکی گەورە پێکەوە دەبەستێتەوە و پیاوەکەم منی زۆر خۆش دەوێت. بەڵام تەنها کێشەیەك هەیە ئەویش حاڵەتی دەروونییە من هەمیشە هەست بە ماندوویەتی و بێزاری دەکەم نازانم نهێنی ئەوە چییە؟).

نهێنی بێزاری و ماندوو بونەکەی خۆی لەوەدا حەشار دابوو کە ماوەی ئەو بیست ساڵە ئەو ئافرەتە خودی خۆی و پێداویستیە بنەڕەتیەکانی خۆی لەبیرکردبوو لە ترسی ئەوەی کێشە و گرفت دروست نەبێت. ماوەی بیست ساڵی تێپەڕاند بە ڕازی بوون لە وەی کە پیاوەکەی ئارەزوویدەکات و دەیڵێت. لە ماوەی ئەو بیست ساڵە هەوڵینەدا هەستی ڕاستەقینە و ئارەزووەکانی خۆی دەربڕێت، خۆی وا دارشتەوە و لە قاڵبدا کە پیاو خۆشی بە داخوازیەکانی ئەوە دەهات، بەڵام نرخی ئەوە گەورە و گران بوو، هۆکاری ماندوو بوونی خۆی و لە بیر چوونەوە و مردنی هەستەکانی خۆی بوو.

خوێنەری ئازیز و بەڕێز، خۆتان دەبیننەوە لەو حاڵاتانەی نمونەی پێشەوە یان زیاتر لە یەکێك لەو حاڵاتانەدا، هەڵهاتن لە ڕوبەڕو بوونەوەی ڕاستەقینە و پەنا بردن بۆ شێوازێکی نادروست کە هیچ سوودێکی نییە و لەوانەیە ئەنجامی ترسناکی هەبێت، لەوانەیە دەوایەکی سەرکەوتوو بێت لەوچرکەساتانەدا لەوانەیە لەشەڕی ڕوبەڕو بوونەوە و ئالۆزکردنی بارودۆخەکە بت پارێزێت، بەڵام پاشان دەبێتە سەرچاوەی پەرت بوون و ماندوو بوونی بەردەوام.

ئەرکی سەرشانمان ئەوەیە هەڵنەیەین لە ڕوبەڕو بوونەوەی ڕاستییەکان و پەنا نەبەین بۆ ئەم شێوازانە بۆ چارەسەر کردنی هەڵوێستەکان، پێویستە لەسەرمان کێشەکان بزانین و بە شێوازێکی دروست دەست نیشان و چارەسەریان بکەین. پێویستەلەسەرمان فێری شێوازی دروست بین بۆ گفتوگۆکانمان لە کاتێکدا هەست دەکەین گفتوگۆکانمان خەریکە بگۆڕێت بۆ ڕوبەڕو بوونەوە. وەستانی ژیرانە کە یارمەتی ئارامی و هێوریمان دەدات و وامان لێدەکات بگەڕێینەوە بۆ گفتوگۆ کردن بە حاڵەتێکی دەروونی باشترەوە لە پێشتر بەو هیوایەی کە بگەینە کەنارەکانی چارەسەرێکی ئاشتیانە و هاوتابێت لەگەڵ ئارەزووەکانی هەمووان و خۆشبەختی بۆ هەمووان بەدی بهێنێت.

بۆ چی گفتوگۆ بکەین؟

زۆر کاروبار هەیە لە نێوان پیاوو ئافرەتدا ڕوو دەدات و پێویستی بە گفتوگۆ کردن هەیە لە دواتر ئەو گفتوگۆیە دەگۆڕێت بۆ ڕوبەڕو بوونەوە. بەزۆری گفتوگۆکان پەیوەندی بە کاروباری

داراییەوە هەیە یان بڕیار وەرگرتنێك کە پەیوەندی بە خێزان یان کێشەکانی منداڵان یان بەرپرسیاریەتی کاروباری نێو ماڵ یان تەنانەت ژیانی سێکسی خۆیان.

گفتوگۆکانی پیاو و ژن لەسەر ئەم بابەتانەن بەزۆری کە دەگۆڕێت بۆ ڕووبەڕو بوونەوەیەکی ئازاراوی و دوژمنایەتی، هۆکاری ئەم ڕووبەڕو بوونەوەیە ئەوەیە لایەنێکیان هەست بە خۆشەویستی تەواوی ئەو لایەنەکەیان ناکات، جا ژن بۆ پیاو یان بە پێچەوانەوە پیاوەکە بۆ ژنەکەی خۆی. لەبەر ئەوەی دونیای پیاوان جیاوازە لە دونیای ئافرەتان. ئافرەت بە سروشتی خۆی دەرك بەو پێداویستیانە ناکات کە پیاو پێویستیەتی بۆ ئەوەی بتوانێت بە سەرکەوتووی هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکات، هەروەکو پێشتر باسمانکرد ڕووبەڕو بوونەوەی نێوان پیاوو ئافرەت زۆر ئاستەم دەبێت وە ئەنجامەکەشی ئاستەم تر دەبێت کاتێك پەیوەندی ژن و مێردی ئەو دووکەسە پێکەوە ببەستێتەوە پێکەوە. ڕووبەڕو بوونەوەی پیاو لەگەڵ ئافرەتیکیتردا کەمتر گرژتینی دەبێت، وە هەروەها ڕووبەڕو بوونەوەی ئافرەت لەگەڵ پیاویکیتردا بە هەمان شێوە کەمتر گرژتینی دەبێت وەك لە ڕووبەڕو بوونەوەی پیاوو ژن کاتێك پەیوەندی هاوسەری پێکیانەوە گرێ بدات. لەبەر ئەوەی کاتێك ئافرەت سەرسامی خۆی بە هەر کارێك لەو کارانەی کە پیاوەکەی پێی هەڵدەستێت دەرنابڕێت لەو کاتەی پیاو ئەم هەڵوێستەی بەشێوەی کەسی وەردەگرێت و ئەم ڕەخنەیە ڕاستەوخۆ لەلایەن خێزانەکەیەوە ئاراستەی کەسایەتی ئەو کراوە نەك ئاراستەی ئەوکارەی کەئەوپێی هەستاوە، لەو کاتەدا هەست بە خۆشەویستی خێزانەکەی ناکات بۆ خۆی.

پیاو لە لوتکەی ئامادە باشیدا دەبێت بۆ هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ کێشە و جیاوازیەکاندا کاتێك هەست دەکات پێداویستەیە بنەڕەتیەکانی خۆشەویستی بە دەستهێناوە. بەڵام کاتێك پیاو هەست دەکات بێبەش بووە لە دەست کەوتنی پێداویستیە بنەڕەتیەکانی خۆشەویستی ئەوا شێوازی هەڵسوکەوت کردنی کێشە و جیاوازیەکان بە تەواوەتی دەگۆڕێت و دەبینین پەیوەست دەبێت بە بەرگری کردن لە خۆی و ئافرەتیش لایەنێکیتری کەتێیدایە ئاشکرا دەکات. لێرەدا سیفەتی ئامادە باشی بۆ کوشت و کوشتار بە دیاردەکەوێت.

بەشێوەیەکی گشتی پیاو وا دەردەکەوێت وەکو ئەوەی گفتوگۆ لەسەر بابەتی دارای یان بەرپرسیاریەتی خێزان یان ئەوەی نمونەی ئەمانەیە دەکات، بەڵکو هۆکاری ڕاستەقینەی ڕووبەڕو بوونەوەی پیاو ئەوەی کە پاڵی پێوە دەنێت کەسێتی خۆی دەربخات ئەوەیە هەست بە خۆشەویستی تەواوی ئافرەت ناکات لەو کاتەدا. ڕووبەڕو بوونەوەی پیاو وا دیارە جیاوازە لەوەی کە شاردوویەتیەوە لە ناخیدا وە لەوەی کە گومانی لێ دەکات لەو کاتەدا وە لەو

هۆکارانەی پاڵی پێوەنا بۆ ئەم ڕوبەڕو بوونەوەیە. ئەمە ڕاستیەکی جێگیرە ناتوانین نکۆڵی لێبکەین. لە خوارەوە باسی لایەنی کەمی ئەو هۆکارانە دەکەین کە پاڵ بە پیاوەوە دەنێن بۆڕوبەرو بوونەوەی، لەوانەیە هۆکارێکی ڕاستەقیەنە وا لە پیاو بکات بکەوێتە حاڵەتی ڕوبەڕو بوونەوە بۆیە هەندی ئامۆژگاریش دەخەینە ڕوو کە پیاو دەبێت هەستی پێ بکات.

هۆکارە شاراوەکان:

1- تووڕە بوونی ئافرەت و بێزای ئەو سەبارەت بەو کارە بێ نرخانەی من پێی هەڵدەستم یان پشتگوێی دەخەم لەو کاتەدا هەست دەکەم ڕەخنە لە من دەگرێت و بەمن ڕازی نییە.

2- هیچ سەرسامم ناکات ڕێنمونیەکانی و ئامۆژگاریەکانی ئافرەت دەربارەی چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ شتەکاندا. هەست دەکەم ئەو بە من سەرسام نییە وە وا هەست دەکەم مامەڵەی منداڵ لەگەڵ مندا دەکات.

3- ئەوتۆمەتانەی ئافرەت ئاراستەی من دەکات بەلامەوە گرنگ نییە و سەرزەنشتەکانیشی لەسەر ئەوەی من هۆکاری ماندوو بوون و نائارامی ئەوم بە هەمان شێوە بەلامەوە گرنگ نییە. ئەوە هانی من نادات کە سوار چاکی بەدیهێنانی خەونەکانی بم.

4- سەرسام نابم بەو کارە زۆرانەی ئافرەت دەیکات و هەروەهاپێشبینی ئەو سەبارەت بە نەنرخاندنی کارەکانی ئەو. ئەمە وام لێدەکات هەست بکەم ئەویش نرخی ئەو کارانەی من نازانێت بۆ خۆشبەخی ئەو پێی هەڵدەسم.

5- دوو دڵی ئافرەتم بەلاوە گرنگ نییە لەسەر ئەو کارانەی کە خۆم پێیان هەڵدەسم. ئەم دوو دڵیەی ئەو وام لێدەکات بڕوام بە خۆم و تواناکانم نەمێنێت.

6- سەرسام بوونی ئافرەتم بەلاوە گرنگ نییە کاتێك ئارەزووی قسە کردن دەکات. یان هەڵدەسم بە کردنی کارێك هەرکاتێك داوای ئەوەم لێ بکات. هەست دەکەم ڕێزی من ناگرێت و بە من ڕازی نییە.

7- هەستیاری لە ڕادەبەدەری ئافرەت سەبارەت بەوەی من دەیڵێم بەلامەوە گرنگ نییە. هەست دەکەم باوەڕی بە من نییە و لە من تێناگات و وام لێ دەکات لێی دوور بکەومەوە.

8- پێشبینی ئافرەت سەبارەت بەوە من دەتوانم بیرەکانی ئەو بخوێنمەوە سەرسام ناکات. من ناتوانم ئەوە بکەم. هەست بە بێزاری و بێتوانای دەکەم.

ئەوەی پیاو پێویستە هەستی پێ بکات:

1- پیاو پێویستی بەوەیە هەست بکات ئافرەت بەو شێوەیەی کە هەیە پێی ڕازیيە. بەلام ئەوەی پیاو هەستی پێ دەکات هەوڵی ئافرەتە بۆ بەهێز کردن و چاککردنی ئەو.

2- پیاو پێویستی بەوەیە هەست بکات ئافرەت پێی سەرسامە، بەڵام ئەوەی هەستی پێدەکات بێ هیوایی ئافرەتە سەبارەت بەو.

3- پیاو پێویستی بە هەستی هەڵنان و پیا هەڵدان هەیە، بەڵام ئەوی هەستی پێدەکات بریتیە لەبەر یەك هەڵتەکان و خۆبەدەستەوەدان.

4- پیاو پێویستی بە هەستی ئافرەت هەیە سەبارەت بەوەی ئەو پێشکەشی ئافرەتی دەکات. بەڵام ئەوەی هەستی پێدەکات نەنرخاندنی هەوڵی ئەوە لەلایەن ئافرەتەوە و سەرزەنشت کردنیەتی و هەروەها هەست بە لاوازی و کەم ژیری دەکات.

5- پیاو پێویستی بە هەستی باوەڕبوونی ئافرەت هەیە سەبارەت بەو پارێزگارییە و بەرگرییەی کە ئەو لە ئافرەتی دەکات. بەڵام ئەوەی پیاو هەستی پێدەکات کە ئەو بەرپرسە سەبارەت بەو ترس و لەرزانەی کە ئافرەت دەریدەبڕێت.

6- پیاو پێویستی بەوەیە هەست بکات ئافرەت بەو ڕازییە بەو شێوە و بارودۆخەی کە هەیە. بەڵام ئەوەی پیاو هەستی پێدەکات ئەویە ئافرەت کۆنترۆڵی ئەوی کردوو پێویستی کردووە لەسەری قسە بکات یان هەندی کار بکات، کە ئەم هەست دەکات بڕوای بە بوونی ئەو کارانە نییە.

7- پیاو پێویستی بەڕازی بوون و باوەڕ بوونی ئافرەت هەیە بە خودی پیاو. بەڵام ئەوەی پیاو هەستی پێ دەکات بریتییە لە ڕەتکردنەوەی پیاو لەلایەن ئافرەت و چاوپۆشی نەکردن لێی.

8- پیاو پێویستی بە پاڵپشتی ئافرەت و لایەنگری ئەوهەیە. بەڵام ئەوەی هەستی پێ دەکات لەلایەن ئافرەتەوە بۆ پیاو ئەوەیە کە مرۆڤێکی شکست خواردووە.

ئەوەی یارمەتی پیاو دەدات دوور بکەوێتەوە لە هەڵگرساندنی ڕووبەڕو بوونەوەی درێژ و ئازار بەخش ئەوەیە کە هەست بکات پێویستیە بنەڕەتیە سۆزداریەکانی بەدەست هێناوە. کاتێك پیاو هەست دەکات ئەوەی بە دەست هێناوە ئەوا لەو کاتەدا ئامادەیە گوێ لە ئافرەت بگرێت و قسەی لەگەڵ بکات بە شێوازی دۆستانەی ناسك و بە تێگەیشتن و گرنگی پێدان و چاودێری تایبەتی بۆ ئەو.

کاتێك ئەوە بەدی دێت دەتوانین لەڕووی گفتوگۆی هێورانە و دۆستانەوە سەربکەوین بەسەر هەموو ئاستەمەکان و کێشەکان چارەسەر بکەین و تێبگەین لە تێڕوانینی جیاواز و گەیشتن بە ووشکانی بە هۆی ئەو کەشتیەوە لە جێگەی ڕووبەڕو بوونەوە و هەڵگیرسانی ئاگری ناکۆکی. هەروەکو چۆن پیاو بەشداری دەکات لە خراپ کردنی بارودۆخەکەدا بە هەمان شێوە

ئافرەتیش بەشداری دەکات لە گەورە کردنی قەبارەی کێشەکان و پێشخستنی هەڵوێستەکان بۆ گەیاندنی بەناکۆکی و دەنگەدەنگ، ئەمە لەکاتێکدا سەرتا لە گفتوگۆیەکی هێورانەوە دەستیان پێکرد. ئافرەت وا دەردەکەوێت کە بەرهەڵستی پیاو دەکات لە کاروبارە گشتیەکاندا، وەکو لایەنی دارای یان بەرپرسیاریەتی ماڵەوە و یان هەر شتێکیتر. ئەوە هۆکاری شاراوەیە و ئافرەت لەو کاتەدا هەستی پێدەکات لە ناخی خۆیدا. هۆکارە دیارەکان پاڵ بە ئافرەتەوە دەنێن بۆ گفتوگۆکردن و هەوڵدان بۆ چەسپاندنی بیرو بۆچوونی خۆی و سەلماندنی ئەوەی کە خۆی لەسەرهەقە، بەڵام هۆکارە شاراوەکان پاڵ بە ئافرەتەوەدەنێن بۆ ئاڵۆزکردنی بارودۆخەکە و گۆڕینی گفتوگۆکان بۆ ناکۆکی و ڕووبەڕو بوونەوە.

لێرەدا ووردەکاری ئەوەی لەوانەیە هۆکاری ڕاستەقینە بێت کە ئافرەت لە پێناویدا بەربەرەکانێ دەکات، هەندێ ئامۆژگاری دەخەینە ڕوو بۆ ئەوەی ئافرەت هەستی پێبکات و لە یادی بێت.

هۆکارە شاراوەکان:

1- بەلای منەوە گرنگ نییە کەم کردنەوەی هەست و داواکاریەکانم لەلایەن پیاوەوە، هەست دەکەم من گرنگ نیم لە ژیانی ئەودا.

2- سەرسامم ناکات لەبیرکردنی داخوازیەکانم لەلایەن پیاوەوە کە پێشتر پێم وتبوو. کاتێک داخوازیەکانم دووبارە دەکەمەوە خۆم وەکو لیستێکی پڕ لە داواکاری پیشان دەدەم، هەست دەکەم بەدی ناهێنم و سۆزی یارمەتی دانی بۆ خۆم ڕا دەکێشم.

3- قسە کردنی پیاو لەسەر ماندوو بوونی من خراپ بوونی باری دەروونیم بەلاوە گرنگ نییە. هەست دەکەم ئەرکی منە کە کەسێکی تەواو بم بۆ ئەوەی خۆشەویستی پیاوەکەم بەدەست بهێنم، من کەسێکی تەواو نیم.

4- دەنگی بەرزو توند من سەرسام ناکات و خستنە ڕووی لیستێکی دوور و درێژ لە هۆکار بۆ ئەوەی پاڵپشتی ئەو بکەن کە لەسەر هەقە، وا هەست دەکەم من هەڵەبم و پیاوەکەم بە شێوەی گشتی گرنگی بە تێڕوانینی من نادات.

5- تووڕەیی و توندو تیژی ئەو بەلای منەوە گرنگ نییە کاتێک هەندێ پرسیاری لێدەکەم کە پەیوەستە بە بڕیارە گرنگەکانەوە کە پێویستە لەسەرمان لێیان وورد بینەوە. وا هەست دەکەم ئاستەنگێکی گەورەیە لەسەری یان من هەوڵدەدەم کاتی بە فیڕۆ بدەم.

6- بێ دەنگی و وەڵام نەدانەوەی پرسیار و تێ بینیەکانی من سەرسامم ناکات. وا هەست دەکەم کە هەر بوونیان نەبووە.

7-ئەو بەڵگانەی پیاو دەیهێنێتەوە بەوەی کەمن مافی دەربڕینی هەستی ڕاستەقینەی نیگەتیڤانەی خۆمم نییە لە کاتی ئازار یان تووڕە بوون یان دوو دڵی. هەست دەکەم پیاوەکەم یارمەتیم نادات و مافی من خوراوە.

8-پێش بینی و داخوازی پیاوەکەم بۆ دورکەوتنەوەی بەردەوامی من لە ئەو بەلای منەوە بایەخی نییە، وا هەست دەکەم من هەڵەبم یان هەستی خۆشەویستی لای من بەڵگەیە لەسەر لاوازیم.

ئەوەی ئافرەت پێویستیەتی هەستی پێ بکات:

1- ئافرەت پێویستە هەست بەوە بکات مافی هەیە هەست و سۆزی خۆی دەربڕێت و شوێن و پلە و پایەیەکی بەرزی هەیە لەلای پیاو، بەلام ئەوەی ئافرەت هەستی پێ دەکات پشت گوێ خستنی پیاوە بۆ ئەو.

2- ئافرەت پێویستی بەوەیە کە هەست بکات کە پیاو ڕێزی دەگرێت و بەردەوام بیر لەو دەکاتەوە. بەلام ئەوەی ئافرەت هەستی پێ دەکات پشت گوێ خستنی پیاوە بۆ ئەوەی کە ناوی لە کۆتای لیستەکەی لای پیاوە.

3- ئافرەت پێویستی بەوەیە کە پیاو تێبگات لە ماندوو بوونی و سۆز و خۆشەویستی خۆی بۆ دووبارە بکاتەوە. وە هەروەها پێویستە لەسەر پیاو ئەوە بۆ ئافرەت ڕوون بکاتەوە کە تەنها خوای پەروەردگار کامڵە و هیچ کەسیتر جگە لە ئەو کامڵ نییە. بەلام ئەوەی ئافرەت هەستی پێ دەکات بریتییە لە دوو دڵی و بڕوا نەهێنان.

4- ئافرەت پێویستە لە ڕێز و تێگەیشتنی پیاو بگات بۆ ئەو. بەلام ئەوەی ئافرەت هەستی پێدەکات بریتییە لەوەی کە پیاو ئەو پشت گوێ دەخات و گوێ بۆ قسەکانی نا کرێت.

5- ئافرەت پێویستی بەوە هەیە هەست بکات کە پیاو ڕێز لە خۆی و پێداویستیەکانی و داخوازیەکانی دەگرێت. بەلام ئەوەی ئافرەت هەستی پێدەکات ئەوەیە کە پیاو ڕێز لە ئەو و پێداویستیەکانی ناگرێت.

6- ئافرەت پێویستی بەوەیە کە گوێی لەوە بێت پیاو گرنگی بەو دەدات و ئەمەش بە هەستی بیستنی خۆی ببیستێت لە کاتی گفتوگۆ کردندا.

7- ئافرەت پێویستی بەوە هەیە کە مافی خۆیەتی هەستی نیگەتیڤانەی خۆی دەربڕێت و پیاویش لەم هەستە تێ بگات. بەلام ئەوەی هەستی پێ دەکات کە هەست بە ئارامی و پارێزگاری پیاو ناکات بۆ خۆی.

8- ئافرەت پێویستی بەوەیە هەست بكات كە بەڕێزە و شان و شەوكەوتێكی هەیە لەلای پیاو و بە تایبەتی كاتێك هەوڵدەدات بەشداری لە هەستی پیاوەكەیدا بكات. بەڵام ئەوەی ئافرەت هەستی پێدەكات بریتییە لە دڵنیا نەبوون و پارێزگاری نەكردن لەلایەن پیاوەوە بۆ ئەو.

سەررەڕای بوونی مافی خۆی و دروستی لەم هەموو هەستانەیدا و پێداویستیە ئازار بەخشەكانی، بەڵام بە داخەوە هەڵسوكەوتی لەگەڵدا ناكرێت بە شێوەی ڕاستەوخۆ و دەست بەجێ. ئەوەی كە ڕوودەدات بریتییە لە دووبارە بوونەوەی ئەم هەستە ئازار بەخشە و كەڵەكە بوونی بۆ ماوەیەكی دوور و درێژ، دوای ئەمە هەست بە تەقینەوەی بارودۆخەكە دەكەین و ئەم هەموو هەست و سۆزانە لە یەك كاتدا دەردەچێت و لەو كاتەدا زۆر ئاستەم دەبێت بەسەریدا سەربكەوین یان ئارامی بكەینەوە.

ئەوەی هەریەك لە پیاو ئافرەت پێویستیان پێیەتی ئەوەیە كە لە یەكتری تێبگەن و پێكەوە لەگەڵ كاروبارەكان هەڵسوكەوت بكەن، بە هەمان هەستەوە بەشێوەی خێرا و بە بێ دواكەوتن. پێویستە لەسەر هەریەكێكیان هەڵسوكەوت بكەن لەگەڵ ئەو كێشەیەدا ئەمەش لە ڕێگەی خستە ڕووی بیری خۆی و گفتوگۆ كردن لەسەری بەشێوەی بابەتی و لەگەڵ ڕەچاو كردنی هەستی لایەنەكەی تردا.

ئەگەرئەمە بەم شێوازە ڕۆشت ئەوا ڕوبەڕو بوونەوە و ناكۆكیەكان دەگۆڕێت بۆگفتوگۆیەكی هێورانە و دوور لە تووڕە بوون و هەڵچوونی دەروونی و كێشە دروست كردن. كاتێك دەتوانین چارەسەری ئەم هەموو كێشانە بە شێوازی ئاشتیانە و بەو شێوەیەی هەردوولا ڕازین بكەیت واتە دیوەزمەی ئاڵۆز بوونی كاروبارەكانمان لێیان دوور خستووەتەوە.

لێكدانەوەی ڕوبەڕو بوونەوە:

بەزۆری بابەتێك یان كێشەیەك هەیە كە ژن و پیاو گفتوگۆی لەبارەوە دەكەن دوای ماوەیەكی كورت لە گفتوگۆ كردن كاروبارەكان ئاڵۆز دەبێت و ئەم گفتوگۆ هێورە دەگۆڕێت بۆ ناكۆكی و ڕوبەڕو بوونەوە.

لەوكاتەدا ژن و پیاو نازانن هۆكاری ئەم ڕوبەڕو بوونەوەیە چی بووە، پیاو هەوڵدەدات سەرزەنشتی ئافرەت بكات، ئافرەتیش هەوڵدەدات بەرگری لە خۆی و هەڵوێستی خۆی بكات. وەكو ئەوەی هەریەك لەوان لە تێڕوانینی تایبەتی خۆیانەوە قسە بكەن و پێش بینی گەیشتن بەم حاڵە نەكەن، دوای گەشتن بەم حاڵەتە هەریەكێك لەوان گومان دەكەن لەسەر هەقی وەلایەنی دووەم هەڵەیە و ئەو هۆكاری گەیاندنی كاروبارەكان بوو بەم حاڵەتە.

بە شێوەیەکی گشتی لێکدانەوەیەکی لۆژیکی و بنەڕەتی هەیە بۆ هەموو ناکۆکیەکی ئازار بەخش و تاڵ. ئەم نمونەویەی خوارەوە لە ڕاستیدا وورد و درشتی ئەو ڕووداوانەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە کە لە نێوان پیاوو ئافرەتدا ڕوودەدات.

ڕۆژێکیان فوئاد لەگەڵ خێزانەکەی فریاڵ پێکەوە کەمێك پیاسەیانکرد بۆ ئەوەی کەمێك ئارامی ببەخشن بە خەیاڵات و جستەی خۆیان پاش کۆتایی هاتنی کارە قورس و نارەحەتەکەیان، هەموو شێك بەو شێوەیە بوو کە ئەوان ئاواتە خواز بوون لە نێوانیاندا. دوای کۆتای هاتنی خواردن فوئاد دەستیکرد بە قسە کردن لەگەڵ خێزانەکەیدا فریاڵ، لەو دەشتەواژانەی کە فوئاد باسی کرد: (بیری چوونە نێو پرۆژەیەکی وەبەرهێنانی قازانج بەخش، ئەو پرۆژەی کە داهاتێکی باش بۆ هەردوولایان دەستەبەر دەکات).

داوی ئەوەی فوئاد کۆتای بە قسەکانی هێنا سەبارەت ئەو پرۆژەیە لەسەر ڕوخساری خێزانەکەی فریاڵ نیشانەی تووڕەی دەردەکەوت ووتی: چۆن دەتوانی خۆت ڕوبەڕوی ئەم مەترسیە بکەیتەوە؟

فوئاد سەرسام بوو لە وەڵام دانەوەی خێزانەکەی فریاڵ لەبەر ئەوەی بابەتەکە (لە تێڕوانی ئەودا) تەنها بیرێك بوو نە زیاتر. بەڵی، بیرێك لەسەتاکانی دایە و دەست بە جێبەجێکردنی نەکراوە. بەڵام ئەوەی فریاڵ بیست بووی و تێگەشت بوو (بەهۆی سروشتی ئافرەتانەی خۆی) ئەوەیە کەفوئاد بیری لەوبابەتە کردووەتەوە و نیەتی هێناوە بەرەوپێش بچێت لەجێبەجێکردنی بەبێ وەرگرتنی ڕای ئەو و ڕاوێژ کردن لەگەڵی.

کاتێك فوئاد تووڕە بوونی خێزانەکەی دەبینێت لە ئەو، هێوری تێك دەچێت و تووڕە دەبێت ئەویش و دەچێتە نێو ڕوبەڕو بوونەوەیەکی دوور و درێژ کە بە ناکۆکی و بێزای کۆتای دێت و چەند ڕۆژێك دەخایەنێت.

فوئاد وا گومانی دەکرد تووڕە بوون و بێزاری فریاڵ خانم بەهۆی بڕوا نەهێنانی ئەوەوەیە سەبارەت بە پرۆژە وەبەرهێنانەکەی لەبەر ئەو هۆیە زیاتر هەوڵیدا بیری پرۆژە قازانج مەندەکەی بۆ خێزانەکەی ڕوونتر بکاتەوە (ئەوە بەڵگە نەویستە هەوڵەکانی فوئاد هاوکات بوو لەگەڵ شەپۆلی تووڕەی و نا ئارامی و تێکچوونی هێوری خێزانەکەی).

وا دیارە فریاڵ ڕوبەڕوی بیری وەبەرهێنانەکە دەوەستێتەوە و ئەو ترسە گەورەیەی کە لەگەڵیدایە ئەمەش دەبێتە هۆی زەرەرێکی گەورە بۆ هەردووکیان. ئەمە هۆکاری ئاشکرایە بەڵام هۆکاری ڕاستەقینە کە کاریگەری هەبوو لەسەر فریاڵ و هێوری تێکدا و پاڵی پێوە نا بۆ

ڕەتکردنەوە و ڕووبەڕوو بوونەوە ئەوەیە کە هاوسەرەکەی بیری لەم وەبەرهێنانە کردبوویەوە و هیچ بایەخی بە ڕاو بۆچوونی ئەو نەدا، وە هەروەها ڕێزی لە مافی تووڕە بوونی ئەو نەگرت.

فوئاد دەنگی بەرز کردەوە و دەستیکرد بە قسەکردن و بەرگری کردن لە خۆی و لە بیری پرۆژەکەی و ئەو قازانجەی کە چاوەڕوانی دەکات بە دەستی بهێنێت. فوئاد ئاگای لە هۆکاری ڕاستەقینەی تووڕە بوونی فریاڵ نەبوو کە کاروبارەکانی گەیاندە ئەو حاڵەی ئێستا لەسەریەتی. لە کۆتایدا فریاڵ داوای لێ بووردنی کرد لە خراپ تێگەیشتن و بڕوا نەبوونی پێی و پاشان هەردووکیان هێور بوونەوە و کاروبارەکان گەڕانەوە بارودۆخی سروشتی خۆی.

دوای هێور بوونەوەی بارودۆخەکە و ئارام بوونەوەی هەردوولایان فریاڵ پرسیاری کرد لە پیاوەکەی خۆی و ووتی: (لەم جۆرە ڕووبەڕوو بوونەوانە لە نێوانماندا لە ڕابردوودا ڕوویداوە، لە هەموو ڕووداوەکاندا من تووڕە بووم لەبەر هۆکارێك یان چەند هۆکاریکیتر پاشان تۆ تووڕە بووی لە تووڕە بوونەکەی من و دواتر منیش داوای لێبووردنم لە تۆ دەکرد کە تووڕەم کردووی، باوەڕم وایە شتێك هەیە دیار نییە. دەمەوێت ئەگەر بۆ جارێکیش بێت تۆ داوای لێ بووردن لە من بکەی لەبەر ئەوەی کە من تووڕە دەکەی).

لێرەدا پیاو دەڕوانێتە قسەی خێزانەکەی فریاڵ و ناوەڕۆکی قسەکانی و ترسەکانی، پێش بینی داوای لێ بووردنی بەردەوامی ئافرەت ناڕەواییە بە مافەکانی ئەو، بە تایبەتی ئەگەر پیاو خۆی خێزانەکەی تووڕە کردبێت. با هەوڵ بدەین قۆناغەکانی گفتوگۆ یەك بخەین کە دەگۆڕێت بۆ ڕووبەڕوو بونەوە، ئەو هۆکارانەی یارمەتیمان دەدات لەوەدا:

1- ئافرەت تووڕەی و بێزاری خۆی دەردەبڕێت بە هۆی بیرێك کە پیاو دەیخاتە ڕوو (وەکو بیری وەبەرهێنان کە فوئاد هەوڵیدا بڕوا بە فریاڵی خێزانی بێنی).

2- پیاو هەڵدەسێت بە ڕوون کردنەوەی بیرەکەی خۆی بۆ ئافرەت بەو هیوایەی ئافرەت سوودی لێ ببینێ، وە هەروەها هەوڵدەدات ئافرەت بڕوای پێ بێنێ کە مافی تووڕە بوون و بێزاری نییە.

3- ئافرەت زیاتر تووڕە دەبێت لەبەر ئەوەی هەست دەکات پیاو هەوڵدەدات نکوڵی مافەکانی بکات لە دەربڕینی بیروبۆچوونی نیگەتیڤانەی کە دژ بە پیاو یان بیرو بۆ چوونەکانی ئەوە. تووڕەی دووبەرامبەر زیاتر دەکات ئەمەش لەبەر دوو هۆکار، یەکەم ئەو بابەتەی کە تەوەری گفتوگۆ کردنە لەسەری، دووەم نکوڵی کردنی پیاو بۆ مافی ئافرەت لە دەربڕینی هەست و سۆزی خۆی.

4- پیاوتووڕه دەبێت لەبەر ئەوەی هەست دەكات ئافرەت پاڵپشتی ناكات، پاشان هەڵدەسێت بەسەر زەنشت كردنی ئافرەت و چاوەڕوانی داوای لێ بووردن دەكات لە ئافرەت.

5- لەوانەیە ئافرەت داوای لێ بووردن بكات و بەلایەوە سەیر بێت ئەوەی كە ڕوویداوە، یان تووڕ بوونی زیاد بكات و بارودۆخەكە زیاتر ئاڵۆزتر بێت و كۆتاییەكی ئازاربەخشی هەبێت بۆ هەردوولایان.

ئەگەر تیشكێكی پشكێنەرانە بخەینە سەر ئەو ڕوبەڕو بوونەوەیانە دەمانتوانی بە ئاسانی چارەسەری بكەین نمونەی ئەم كێشانە بە شێوازی كرداری و دروست. ئەگەر پیاو گرنگی بە خاڵی (جیاوازی سروشتی نێوان ژن و پیاو) بدایە ئەوا لەو كاتەدا دەیتوانی خۆگر بێت و هەوڵی نەدەدا تووڕەی خۆی بخاتە ئەستۆی ئافرەت. بەڵێ ئەمەش زۆر یارمەتی ئاڵۆز نەكردنی كێشەكانی دەدا. هەروەها لە جیاتی ئەوەی پیاو سەرزەنشتی ئافرەت بكات لەسەر تووڕە بوونی خۆی دەیتوانی باش گوێ بگرێت بۆ ئافرەت لە كاتی گفتوگۆكاندا و هۆكاری ڕاستەقینەی ناڕازی بوونی ئافرەت بزانێت لەسەر بیر و بۆچوونەكانی خۆی، پاشان دەیتوانی چاودێری و گرنگی خۆی بۆ ئافرەت دەربخستایە. ئەگەر چی پیاو خاوەن ماف بێت و ئافرەت بە هەڵە لە تێڕوانینن و بابەتەكەی ئەو گەیشتبێت، پیاو دەتوانێت بەشێوەی هێورانە هەڵوێستی خۆی ڕوون بكاتەوە دوور لە تێكدانی ئارامی و هەروەها دەتوانێت جۆرێك لە داوای لێ بووردن پێشكەش بكات ئەمەش لەبەر ئەوەی كە نەی توانی بە شێوەیەكی دروست لە سەرەتاوەبیرو باوەڕی خۆی بخاتە ڕوو كە سەرەنجام بووە هۆی تووڕە بوونی ئافرەت.

ئاڵۆزبوونی بارودۆخەكە و گۆڕینی گفتوگۆكان بۆ ڕوبەڕو بوونەوە و ناكۆكی هۆكاری دروست بوونی ئافرەت نەبووە و نە پێویستی و نە ئارەزووی دروست بوونی ئەوە دەكات، هەموو ئەوەی ڕوویدا هەڵەیەك بوو پیاو كردی لە شێوازی خستنە ڕوی بابەتەكەدا، هەڵە تێگەیشتن لەلایەن ئافرەتەوە و هەردوو هەڵەكە بەرهەمی جیاوازی سروشتی ئافرەت و سروشتی پیاوە.

هەندی كات زۆر ئاستەمە پیاو داوای لێبووردن بكات لە ئافرەت لە كاتی گفتوگۆ كردندا یان ڕوبەڕو بوونەوە بەتایبەتی ئەگەر هەستیكرد خۆی لەسەر هەقە و ئافرەت هەڵەیە. ئەوەی پیاو دەتوانێت پێی هەستێت لە پێناوی دوور كەوتنەوە لە كێشە ئەوەیە بوەستێت لە قسە كردن و دان بەخۆیدا بگرێت و لەو كاتەدا خۆی بخاتەشوێن ئافرەت و پێش بینی هەستی ئافرەت بكات، هۆكاەكان بزانێت كە بووە هۆی ئاڵۆز كردنی بارودۆخەكە لە ڕووی بیر و

بۆچوونی ئافرەتەوە، وە دواتر بڵێت من داوای لێ بووردن دەکەم لە تۆ سەبارەت بە توورە بوونت.

گومانی تێدا نییە ئەم قسەیە بەڵگەیەکی ڕاشکاو نییە لەسەر داوای لێ بووردنی پیاو بۆ ئافرەت، بەڵام هێمایەکی ئاشکرا و ڕاشکاوە بۆ ئافرەت کە مانای گرنگی دانی پیاوە بە ئافرەت و هەست و ئارەزووەکانی ئەو، ئەم هێمایە ئارامی دەبەخشێتە ئافرەت و یارمەتی دەدات لەسەر گەڕانەوەی بۆ بارودۆخی سروشتی خۆی.

بە شێوەیەکی گشتی، پیاو زۆر بەکەمی پۆزش بۆ ئافرەت دێنێتەوە، پێشکەش کردنی پۆزش سەبارەت بە پیاو مانای ئەوەیە کە پیاو هەڵەیەکی کردووە لە بابەتێکدا وە بەداخەوەیە لەسەر کردنی ئەو هەڵەیە.

لە کاتێکدا داوای لێ بوردن لەلایەن ئافرەتەوە مانایەکی تری هەیە، کاتێك ئافرەت دەڵێت (من داوای لێبووردن دەکەم) ئەم داوای لێبووردنەی هاوتای ئەو قسیەتی (من بە ڕاستی گرنگی بەهەستی تۆ دەدەم)، مانای ئەوە نییە کە ئافرەت داوای لێبووردنی لەبەر هەڵەیەك کردبێت.

لە ڕووی زانستمان بەو جیاوازییە گەورەیەی لە مانای داوای لێبووردن کردن سەبارەت بە ژن و پیاو، پیاو دەتوانی سوودێکی گەورەی لێ ببینێت بەتایبەتی سەبارەت بە پیاو کە ڕقی لە پۆزش هێنانەوەیە بۆ ئافرەت. لەبەر ئەوەی مانای داوای لێبووردن لەلای ئافرەت واتە گرنگی دان بە هەستی لایەنەکەیتر نەك داوای لێبووردن لەو کارانەی کە پێی هەستاوە، پیاو دەتوانێت ئەو خاڵە بەکار بهێنێت و پەیڕەوی لەو شێوازەبکات. دەتوانێ بڵێ: (من داوای لێبووردن دەکەم)، ئەم قسەیە هەرگیز مانای پۆزش هێنانەوەی نییە بۆ ئافرەت لەوەی کە کردوویەتی بەڵکو مانای گرنگی دانە بە هەستی ئافرەت و بە خودی ئافرەت خۆیەتی، بەم شێوەیە پیاو دەتوانێت پارێزگاری لە هەڵوێستی خۆی و ئافرەت دڵخۆش بکات لە هەمان کاتدا. وەکو زانیمان کە گفتوگۆ کردن لە زۆربەی کاتەکاندا دەگۆڕێت بۆڕووبەڕو بوونەوە و ئاڵۆزبوونی کێشەکان بەهۆی خۆگری پیاو بە هەڵوێستەکانی خۆی و هەروەها ماف نەدان بە ئافرەت بۆ بەرگری کردن لە هەستەکانی خۆی و ئەمەش وا لە ئافرەت دەکات کە پەرچەکردارێکی نێگەتیڤانەی هەبێت لەگەڵ پیاودا. پێویستە لەسەر پیاو مافی ئەوە بدات بە ئافرەت بەرگری لە هەستی خۆی بکات بۆ ئەوەی ڕێگر بێت لە ڕوودانی کێشەوگرفتەکان، پێویستە ئافرەت خۆی ڕا بێنێ لەسەر دەربڕینی هەستەکانی بە شێوازی گفتوگۆی هێورانە و چوونە ناو کرۆکی بابەتەکە و دوور کەوتنەوە لە پاڵپشتی نەکردنی پیاو.

ئەم جۆرە تازەیەی هەڵسوکەوت کردن لە داهاتوودا یارمەتی کەم کردنەوەی ڕوبەڕوبوونەوە و ناکۆکی و کێشە دەدات.

چۆن نارێکانە پیاو دەست دەکات بە ڕوبەڕوبوونەوە:

لەو ڕێگایانەی کە زۆر باوە و پیاو هەڵدەسێت بە ئاڵۆز کردنی هەڵوێستەکان و وروژاندنی ڕوبەڕو بوونەوە بریتییە لە بایەخ دانەنان بۆ هەستی ئافرەت و تێڕوانینەکانی. پیاو دەڵێت بەو ئافرەتەی کە ڕوبەڕوی کێشەیەك بووەتەوە و لەو کاتەدا دوو دڵە و لە بارودۆخی دەروونی خراپدایە (ئائاه ه لە دەستی تۆ گرنگی بەمە مەدە). ئەم دەستەواژەیە پیاو دەتوانێت بە پیاوێکیتری بڵێ کە بەوجۆرە بارودۆخەدا بڕوات، وە گاریگەرییەکی پۆزەتیڤانەی دەبێت لەلای پیاوەکەیتر. ووتنی ئەم دەستەواژەیە لەلایەن پیاوەوە بۆ گەیاندنی خۆشبەختی و ئارامی بووە بە هەست و دەروونی پیاوەکەی تر بەڵگەی هاوڕێیەتی و ئامادە باشی بووە بۆ یارمەتی دانی ئەوە پیاوەیتر، بەڵام کاتێك پیاو ئەوە دەڵێت بە ئافرەتێك کە پەیوەندیەکی بەهێز لە نێوانیاندا هەیە ئەوا ئەو دەستەواژەیە مانای (ئاه گرنگی بەوە مەدە) ئەوە پێچەوانی ئەوەیە کە پیاو بەتەواوی مەبەستێتی. بەڵێ نمونەی ئەم قسەیە سەبارەت بە ئافرەت مانای ئەوەیە کە پیاو گرنگی بە هەست و سۆزی ئافرەت نادات (تۆ مافی دوو دڵیت نییە) ئەوەش سروشتییە ئافرەت لەو کاتەدا ئازاری پێدەگات و تووڕە دەبێت.

پیاو هەوڵدەدات ئەو هەڵوێستە لەسەر ئافرەت سووك بکات و دەڵێت: (ئەوە کێشەیەکی سەرکەش نییە) دواتر چارەسەری کردارەکی دەخاتە ڕوو بۆ سەرکەوتن بەسەر کێشەکەدا، پاشان پیاو پێش بینی ئافرەت هێور بێتەوە و هەست بە خۆشبەختی بکات! پاك و بێگەردی بۆ خوا لەسەر هەڵە تێگەیشتن کە لە جیاوازی سایکۆلۆژی نێوان ژن و پیاوە سەرچاوە دەگرێت. حاڵەتێکی بڵاو هەیە پیاو دەیگرێتە بەر بەبێئەوەی بزانێت ئافرەت ڕادەکێشێتە ناو ڕوبەڕو بوونەوە، کاتێك پیاو هەڵدەسێت بەکارێك کە بەلای ئافرەتەوە گرنگ نییە ئەوا ئافرەت لەم کارە بێزار دەبێت و دەست بەقسەکردن و تووڕە بوون دەکات لێرەدا پیاو بە پێی زانستی خۆی هەوڵدەدات دەرمانی مەترسیەکانی ئافرەت بکات و ئارامی بکاتەوە ئەمەش بەڕوون کردنەوەی ئەوەی پێی هەستاوە وەکو ئەوەی زۆر ئاسان بێت و پێویست بە دوو دڵی ئافرەت نەکات. بۆ ئافرەتی ڕوون دەکاتەوە ئەو کارەی کە ئەم پێی هەستا لەبەر هۆکاری ژیری و لۆژیکی و بەهێز بووە و بۆیە ئەو کارەی کردووە.

لێرەدا پیاو کاریگەری ئەم هەوڵە نێگەتیڤەنازانێت لەسەر ئافرەت و دەروونی ئەو، ئافرەت وا هەست دەکات کە پیاو هەوڵدەدات مافەکانی لێوەر گرێتەوە لە دەربڕینی هەستی

نیگەتیڤانەی خۆی و دەربڕینی توورەی خۆی، کاتێک پیاو هەڵدەسێت بە ڕوونکردنەوە و هەوڵی سەلماندنی کارەکەی خۆی دەدات ئەوا تەنها نامەیەک کە ئافرەت دەگاتە دەستی، ئافرەت لەو کاتەدا ئەوەی کە پیاو گرنگی بە هەستی ئافرەت نادات. ئەمە هەموو شتێکە کە ئافرەت لەو کاتەدا لێی تێدەگات.

بۆئەوەی ئافرەت بتوانێت پەیوەست بێت بەلایەنی بێدەنگیەوە و گوێ لە ڕوونکردنەوەکانی پیاو بگرێت ئەوا پێویستە لەسەر پیاو پێش ئەوە گوێ بۆ ئافرەت بگرێت یەکەم جار و تێ بگات لە بیرو بۆچوونەکانی و ئەو هۆکارە بەهێزانەی کە وای لێدەکەن بۆ توورە بوونی.

بۆ ئەوەی ئافرەت دوور بکەوێتەوە لە هەڵە تێگەیشتن و وروژاندنی هێوری باشتر وایە پیاو بەڵگەکان و ڕوونکردنەوەکانی دوا بخات، پێویستە لەسەر پیاو یەکەم جار گوێ بۆ ئافرەت و ئەوەی کە دەیلێت بگرێت ئەمەش زۆر یارمەتی ئافرەت دەدات بۆ دوور کەوتنەوە لە مەترسیەکانی و دوای ئەوە ئافرەتیش ئامادەیە گوێ بۆ پیاوو ئەوەی کە دەیەوێت بیلێ بگرێت. وا دەردەکەوێت شوێن کەوتنی ئەم شێوازە تازەیە ئاستەمە لە سەرەتادا و بەتایبەت سەبارەت بە پیاو بەڵام پاش هەندی خۆڕاهێنان ئەوا ئاسان دەبێت و یارمەتی دەدات دوور بکەوێتەوە لە زۆرێک لە کێشەو گرفتەکان کە پێویست نەبوون لە بنەڕەتدا هەر سەرهەڵبدەن.

بە شێوەیەکی گشتی، کاتێک ئافرەت دەست بە سکاڵا و توورە بوون دەکات ئەوا هەموو خانەکانی لاشەی پیاو دەجوڵێت و لیستێکی درێژی لە بەڵگە هێنانەوە پێیە کە پێویست نەبوو ئافرەت توورە بێت. هەرگیز پیاو مەبەستی ئەوە نییە کاروبارەکان لە خراپەوە بەرەوە خراپتر ببان، دەست پێشخەری بۆ ڕوونکردنەوە و لێکدانەوەی ووتەکانی ئەوە سروشتێتی مرۆڤانەیە لە ناخی ئەودایە.

ئەگەر یەکێک لە ژن و پیاو بیری لە کارێک کردەوە و هەستی کرد گونجاوە و سوودێکی گەورەی تێدایە، بیری لە پڕۆژەیەکی وەبەرهێنانی کردەوە، لێرەدا و پێش ئەوەی پیاو بیرەکەی خۆی جێبەجێ بکات ویستی لە لۆژیکی خۆشەویستی بۆ خێزانەکەی بەشداری ئەو بکات لەوەدا و گفتوگۆی بابەتەکە بکات لەگەڵیدا و بیری ئەو وەربگرێت لەسەری. پەروەردگارمان زانیاریەکی تەواوی هەیە لەسەر جیاوازی سایکۆلۆژی لە نیوان پیاوو ژندا و بۆیە پێویستە لێرەدا پیاو بیر لە ڕێگەیەکی گونجاو بکاتەوە بۆ ئەوەی خێزانەکەی لێ ئاگادار بکات.

ڕۆژێکیان کە ژن و پیاوێک دانیشتبوون لە یەکێک لە چێشتخانەکاندا ئەوان خەیکی کات بەسەر بردن بوون لە بارودۆخێکی خۆش و ناسکدا و چێژ وەرگرتن بوون لە خواردنی بە تام و ئەوان لە حاڵێتکی دەروونی نایابدا بوون، پیاوەکە ووتی بە خێزانەکەی (خۆشەویستم، بیرێک

به مێشکمدا دێت دەمەوێت بۆچوونی تۆی خۆشەویست و هاوکاری ژیانم لەبارەیەوە وەربگرم، ئەوە تەنهابیرێکە. بەڵی تەنها بیرێکە شایەنی ئەوەیە دەست پێبکەین یان گۆڕانکاری تێدا بکەین یان هەڵی بووەشێنینەوە، بیرێك لەوانەیە سوودێکی گەورەی تێدا بێت بۆ خۆمان یان لەوانەیە زەرەری تێدا بکەین بەو پێیەی تۆ خۆشەویست و هاوبەشی ژیانمی و ڕای تۆ هەمیشە بەلای منەوە گرنگ بووە بۆیە پێش هەموو شتێك دەمەوێت و پێت ڕاگەیەنم دەمەوێت گفتوگۆی ئەو بابەتەت لەگەڵ بکەم). لێرەدا ئەو بیرەی لە مێشکیدا بوو خستیە ڕوو بۆ خێزانەکەی. وە لە کاتی قسەکانیدا بەردەوام ئەم قسەیەیی دەووتەوە: لە بیرت نەچی ئەوە تەنها بیرێکە و هیچ بوونێکی نییە لە ئەرزی واقع دا واتە (بەکردار).

دوای ئەوەی پیاوەکە کۆتای هێنا لە خستنە ڕووی بیرەکەی خۆی خێزانەکەی بەشداریەکی باشی کرد لەگفتوگۆ کردن لەسەر بیر و بارودۆخی گشتی دۆستانە و دوور بوو لە هەڵچوون و تووڕەی، پاشان لەسەر یەك بۆچوون وەستان و بەردەوام بوون لەسەر چێژ وەرگرتن لەو ئێوارە خوانە جوانە. ئەم چیرۆکە ڕاستەقینەیە بەسەر خۆمدا هات من ئەو پیاوە بووم کە پێشتر باسمکرد.

چۆن نارێکانە ئافرەت دەست دەکات بەڕوبەڕو بوونەوە:

لەو شێوازانەی کە زۆر بلاْون و ئافرەت لە ڕێگەیانەوە هەڵدەسێت بە تووڕە کردنی پیاوەکەی و ڕاکێشانی بۆ ڕوبەڕو بوونەوە بریتییە لە(بەشداری نەکردن) ئەمەش لە کاتی قسە کردنی لەگەڵ پیاودا. لە جیاتی ئەوەی ئافرەت تووڕەیی یان ڕقی خۆی یان ترسی خۆی یان بێ هیوایی بە شێوەی ڕاستەوخۆ و ئاشکرا دەرببڕێت، لە جێی ئەوەی پرسیاری توند و تیژ بخاتە ڕوو، بزانێت یان نە زانێت ئافرەت نامەیەك بۆ پیاو دەنێرێت ناوەڕۆکەکەی ئەوەی کە پاڵپشتی پیاوەکەی ناکات.

ئەگەر تەنانەت ئافرەت مەبەستی ناردنی ئەم نامەیە نەبێت، بەڵام ئەوەی پیاو لێی تێدەگات ئەو نامەیەیە. بۆ نمونە کاتێك پیاو لە دەرەوە دوا دەکەوێت لەوانەیە ئافرەت هەست بە ئارامی نەکات لە چاوەڕوانی گەڕانەوەی یان لەوانەیە هەست بە دوودڵی بکات سەبارەت بەو. هەرچاوەڕوان دەکات و کاتێك پیاو دەگەڕێتەوە ماڵەوە لە جیاتی ئەوەی بۆچوونی خۆی بڵێت بە پیاوەکەی کە هەستی بە نائارامی یان دوودڵی کردبوو لە چاوەڕوانی ئەودا، ئافرەت هەندێ پرسیاری لێدەکات هێما بێت بۆ تووڕە کردنی پیاوەکەی، وەکو ئەو قسەیەی (چۆن دەتوانی ئاوا دوا بکەوی؟) یان (من پێویستە بڕوا بەچی بکەم کاتی تۆ دووا دەکەویت؟) یان (بۆچی هەواڵت بە من نەدا کە تۆ دوا دەکەوی؟).

گومانی تێدانییە پرسیاری ئافرەت لە پیاو (بۆچی هەواڵت بە من نەدا کە تۆ دوا دەکەوی؟) ئەوە قەبوڵ دەکرێت ئەگەر مەبەستی ئافرەت لە زانینی ئەو هۆکارەبێت کە بووە هۆی دواخستنی پیاوەکەی، بەڵام تۆنەکانی دەنگی تووڕەیی ئافرەت لە کاتی قسە کردنیدا هێمای سوور بوونی ئەو نییە لەسەر زانینی هۆکاری دواکەوتنەکە، بەڵکو هێمایە لەسەر تووڕەی ئافرەت و ناڕازی بوونی لەسەر ئەو دواکەوتنە و ئەو ڕێگە نادات لە داهاتوودا بەم جۆرە دواکەوتنانە.

کاتێك پیاو گوێی لەو پرسیارە دەبێت: (چۆت دەتوانی دوا بکەوی؟) یان (بۆچی هەواڵت پێنەدام کە تۆ دوا دەکەوی؟) پیاو لەم بارودۆخانەدا گوێ بە هەستی ئافرەت نادات و بەڵکو تەنها گوێ لە ناڕازی بوونی ئەو دەبێت لەسەر دوا کەوتنەکەی. گوێی لەئارەزووی منداڵانەی ئەو دەبێت کە هیچ پاساوێکی بۆ یارمەتی دانی نییە بۆ ئەوەی زیاتر بەرگەی بەرپرسیارێتی بگرێت، هەست بە هێرشی ئافرەت دەکات بۆ سەر ئەوو لەو کاتەدا لایەنی بەرگری کردن بێدەنگی هەڵدەبژێرێت.

بەڵام سەبارەت بە ئافرەت هیچ زانستی نییە بەوەی چی بەسەر دەروونی پیاودا هاتووە، لەو کاتەدا مەودای ئەو ئازارە نازانێت کە ئەم هۆکاری دروست بوونیەتی لەلای پیاو لە ئەنجامی ئەو ڕەفتارەی کە کردی.

وەکو ئەوەی چۆن ئافرەت پێویستی بە بەرگری کردن لە مافەکانی خۆی هەیە لە دەربڕینی هەستی پۆزەتیڤ و نێگەتیڤدا، هەروەها پیاویش پێویستی بە لایەنگری و پاڵپشتی ئافرەت هەیە. بنەمایەك هەیە دەڵێت: هەرچەندە خۆشەویستی پیاوو پەیوەست بوون بە ئافرەتەوە زیادبێت، ئەوەندە لەبەرامبەردا پێویستە ئافرەت لایەنگری لە پیاوەکەی بکات.

ئەم هەستی لایەنگریە و پاڵپشتی لەلای پیاو بوونی هەیە لە سەرەتای پەیوەندی بە ئافرەتەوە و ئەمەش لە ڕێگەی ئافرەت خۆیەوە هێما دەبەخشێتە پیاو کە بەڵگە بێت لەسەر دەتوانێت ئەو پاڵپشتی کردنە و لایەنگرییە، وە پیاو هەست بە بڕوایەکی بەرز دەکات لە ناخی خۆیدا و پاڵپشتی و لایەنگیرییە لە خۆبگرێت. لە هەردوو بارەکەدا هەستی لایەنگیری و پاڵپشتی بوونی هەیە و بەدی هاتووە.

ئافرەت دەتوانی فێر بێت چۆن ناڕازی بێت لەسەر هەندێ لە داخوازییەکانی پیاو لە هەمان کاتدا ئەو لایەنگرییە دەبەخشێتە پیاو کە پێویستی پێیەتی. بۆ ئەوەی پیاو هەست بە خۆشەویستی ئافرەت بکات بۆ خۆی ئەوا یەکەم جار پێویستە هەست بکات ئافرەت پاڵپشتی لێدەکات تەنانەت ئەگەر ڕەخنەی هەبێت لە هەندێ لە ڕفتارەکانی پیاوەکەی.

زۆربەی پیاوان هەست بە شەرمەزاری دەکەن لە ڕاگەیاندنی چەندێتی پێویستیان بە پاڵپشتی ئافرەت، وە هەندی لە پیاوان هەوڵدەدەن کە گرنگی بەم لایەنگیری و پشتگیرییەی ئافرەت نادەن.

ئەگەر ئەمە ڕاستی بێت و کاروبارەکان بەم شێوازە بێت بۆچی کاتێك هەڵسوکەوتەکانی ئافرەت دەگۆڕێت و حاڵەتی ساردوو سڕی یان دوورکەوتنەوە لە ئافرەت یان پەنا بۆ بەرگری کردن لە خودی خۆتان دەبەن لە هەست کردن بە لە دەستدانی ئەو پاڵپشتییەی ئافرەت؟!
وەڵامی ڕاستەقینە ئەوەیە کە ئەوان ئەو لایەنگیری و پاڵپشتییەیان بۆ خۆیان بەدەست نەهێنابوو.

ئەگەر پەیوەندی لەسەرەتادا لە نێوان ژن و پیاودا بە هێز بوو بێت ئەوا یەکێك لە هۆکارە بەهێزەکانی ئەو پەیوەندیە بریتیە لە هەستی پیاو بە لایەنگیر کردنی ئافرەت بۆ ئەوە و هەتا ئێشتاش شوێنێکی بەرزی هەیە لە تێڕوانینی ئافرەتدا، هەتا ئێستاش سوارچاکی بە دیهێنانی خەونەکانیەتی و پیاوێکی باشە بەلای ئەوەوە. بەڵام ئەگەرپیاو دوای ئەوە دەستیکرد بە دوور کەوتنەوە لەو شێوازەی ئافرەت لەسەری ڕاهاتبوو و دەستیکرد بە زۆر بۆهێنان و بێزار کردنی، ئەوا پیاو لەو شوێنە بەرزەی کە لەلای ئافرەت هەیبوو دەکەوێتە خوارەوە و پاڵ پشتی ئافرەت لە دەست دەدات، لێرەوە کێشەی نێوان هەردوولا دەست پێدەکات.

پیاو دەتوانێ بژی وهەڵسوکەوت بکات لەگەڵ تووڕەی گشتی ئافرەتدا، بەڵام ئەگەر هەستی بە ئازارێکی قوڵ کرد کاتێك ئافرەت هەستی خۆی بەو شێوازە دەربڕی هێمابێت لە پاڵ پشتی نەکردنی ئافرەت بۆ ئەو.

لەو شێوازە بڵاوانەی کە ئافرەت بەکاری دەهێنێت کاتێك پیاو هەڵسوکەتەکانی خراپ دەبێت لە بەرامبەر ئافرەت هەڵدەسێت بە پرسیارکردن و ئەمەش هاوکات دەبێت لەگەڵ گۆڕانی دەنگەژێیەکانی کە هێمای لایەنگیری نەکردنی پیاوی تێدا بەدی دەکرێت. ئافرەت ئەم شێوازە دەگرێتەبەر گومانی وایە کە ئەمە وانەیەك فێری پیاو دەکات کە هەرگیز لە بیری نەچێتەوە و بەو هیوایەی کە جارێکیتر پیاو ئەم هەڵسوکەوتە دووبارە نەکاتەوە. ئەم گومانەی ئافرەت هەڵەیە و دوورە لە ڕاستییەوە، ئەوەی لە ئەنجامی شێوازی ئافرتەوە دەیبینین بریتیە لە بڵاو کردنەوەی ترس و لەرزو نائومێدی لە دڵی پیاودا، بەشێوەی پلە بە پلە هەست و سۆزی لە دەست دەدات و ئارەزوویشی بە هەمان شێوە لە دەست دەدات. ئەنجامەکە پێچەوانە دەبێتەوە نەك پۆزەتیڤانە ببێتەوە وا باشترە ئافرەت لەم جۆرە شێوازانە دوور بکەوێتەوە،

توورە بوون و ڕەتکردنەوە و شێوزی بێزاری سوودی نابێت لەگەڵ پیاودا و هیچ سوودێکی بۆ ئافرەت نابێت یان بۆ پەیوەندی نێوانیان.

بۆ ئەوەی ئافرەت بتوانێ لایەنگیری پیاو بکات پێویستە بەتەنها سەیری هەمان کرداری پیاو نەکەن بەڵکو پێویستە لەسەری سەیری ئەو هۆکارانە بکات کە وای لە پیاو کرد ئەو کارە بکات. تەنانەت ئەگەر پیاو تەمبەڵ و کەم هەست بە بەرپرسیاریەتی بکات یان تەنانەت ئەگەر کەسێکی داخراویش بێت لە قسە کردندا، ئەوا ئافرەت بەڕاستی خۆشی دەوێت و هەندێ تایبەت مەندی باشیتێدایە کە بەهۆیەوە ئافرەت لایەنگری خۆی بۆ پیاو دووپات بکاتەوە.

هەڵسوکەوت کردنی پیاو بەو شێوەیەی کە هیچ سیفەتێکی باشی تێدا نییە و سوود لە کاروبارەکانیدا نییە مانای وایە ئافرەت لایەنگیری لە پیاو ناکات. بێبەش کردنی پیاو لەو لایەنگیریە کە ئافرەت پێشکەشی دەکات لەسەرەتای پەیوەندییاندا. پێویستە لەسەر ئافرەت بیری بێتەوە دەتوانێت لایەنگری خۆی بۆ پیاو دەربڕێت تەنانەت ئەگەر لەسەر ئەو کارەی کە ئافرەت ڕازی نییە پیاو بیکات.

دوو خاڵی بنەڕەتی هەیە دادەنرێن بە سەرچاوەی ڕووبەڕو بوونەوە، ئەوانیش:

1- کاتێک پیاو هەست بە لایەنگیری نەکردنی ئافرەت دەکات بۆ ڕاو بۆچوونی خۆی.

2- کاتێک ئافرەت هەست دەکات شێوازی قسەکردنی پیاو ڕێز و ئەدەبی تێدانییە ئەوا لایەنگری خۆی لە پیاو دەکشێنێتەوە.

کەی پیاو زۆر پێویستی بە لایەنگری ئافرەت هەیە؟

بەزۆری لەوانەیە ڕووبەڕو بوونەوە و ناکۆکی ڕوونەدات بەهۆی بوونی دوو کەسی جیاواز لە بیرو بۆچووندا یان لە بابەتێکدا، بەڵام هۆکاری ڕاستەقینە لە ڕووبەڕو بوونەوە و ناکۆکیدا ئەوەیە هەستی پیاو بە لایەنگیری نەکردنی ئافرەت بۆ بیرو بۆچوونی خۆی، هەست کردنی ئافرەت بە بێزاری و توورە بوون لەبەرامبەر شێوازی قسەکردنی پیاو لەگەڵ ئەودا. کێشەی سەرەکی لێرەدا دەگۆڕێت نەک تەنها بۆ جیاوازی لە بیرو بۆچووندا، بەڵکو هەستێکی ناوخۆییە بۆ هەریەکێک لەوان لە بەرامبەر ئەوەی تریان. بەزۆری ئافرەت بێزاری و ناڕازی بوونی خۆی دەردەبڕێت کاتێک هەست بە گرنگی نەدانی پیاو دەکات بە بیرو بۆچوونەکانی یان هەست نەکردنی بە گرنگی دانی پیاو بەوەی ئافرەت لە کاتی قسەکردندا.

کاتێک پیاو فێر دەبێت شێوازی بەخشینی ماف بە ئافرەت لە دەربڕینی هەست و سۆزی خۆیدا و کاتێک ئافرەتیش فێری شێوازی چۆنیەتی لایەنگری کردنی پیاو دەبێت، لەو کاتەدا

هیچ هۆکارێك نییه بۆ دروست بوونی ناکۆکی و ڕوبەڕو بوونەوە. بەڵێ ئەڵتەرناتیڤی ڕوبەڕو بوونەوە و ناکۆکی بریتییه له گفتوگۆیەکی لەسەرخۆ و بابەتیانە.

کاتێك پیاو هەڵە دەکات یان لە بیری دەچێت کارێك بکات یان کەم و کورتی دەکات لە ئەرکەکان و بەر پرسیاریەتەکانی، ئافرەت لەم بارودۆخەدا هەست بە هەستیاری پیاو ناکات. پیاو زۆرهەستیاردەبێت سەبارەت بەوەی کە کردوویەتی یان نەی کردووە و لەم بارودۆخانەدا زۆر پێویستی بە خۆشەویستی ئافرەت هەیە، بەڵام ئەگەر ئافرەت خۆشەویستی و پشت گیری خۆی لە پیاو وەرگرتەوە و بێ بەشی کرد بە هۆکاری ئەوە ئەوا ئەم بێبەش کردنە دادەنرێت بە ڕوخاندن و وێران کردنی پیاوو هەست و سۆزەکانی. لەوانەیە ئافرەت لەم حاڵەتانەدا هەست بەو ئازارە نەکات کە تووشی پیاو دێت و تەنها وا گومان دەکات ئەم کارەی بریتییە لە دەربڕینی هەست و سۆزی خۆی و ناڕازی بوون و بێ هیوا بوونی لە پیاو، بەڵام ئەوەی پیاو هەستی پێکرد زۆر زیاترە لەمە، هەستی بە بێ بەشکردن و وەرگرتنەوەی لایەنگری ئافرەت کرد بۆ خۆی، ئەو لایەنگرییەی کە بەردەوام پیاو پێویستی پێیەتی.

شێوازیکیتر هەیە کە ئافرەت لە ڕێگەیەوە ناڕازی بوون و لایەنگیری نەکردنی بۆ پیاو دەردەبڕێت ئەوش دەربڕینەکانی ڕوخسار و ژێیەکانی دەنگیەتی. لەوانەیە ئافرەت هەست بەم شێوازەی کە پەیڕەوەی دەکات لە ناوخۆیدا نەکات بەڵام هەستی پێدەکات لە ڕووی زانینی هەستی ڕاستەقینەی ئافرەتەوە. لەوانەیە ئافرەت دەستەواژەی وورد و یەك لە دوای یەك بە کار بهێنێ بۆ ئەوەی بارودۆخەکە زیاتر ئاڵۆز نەکات و ڕوبەڕو و ناکۆکی دروست نەبێت، بەڵام دەربڕینەکانی ڕوخساری و دەنگە ژێیەکانی نامەیەکی زۆر ئاشکرا ئاراستەی پیاو دەکات، نامەیەك هێمای هەستی ڕاستەقینەی ئافرەت پیشاندەدات ئەویش تووڕەیی و بێزاری و ناڕازی بوونە. لێرەدا پیاو هەڵدەسێت بە بەرگری کردن لە خۆی و هەڵوێستی خۆی و هەوڵدەدات وا لە ئافرەت بگەیەنێت ئەو هەڵەیە.

کاتێك پیاو هەڵەیەك دەکات یان هەڵدەسێت بە تووڕە کردنی ئەو ئافرەتەی خۆشی دەوێت ئەوا لەو کاتەدا ئارەزووی ڕوبەڕو بوونەوە و ناکۆکی دەکات، ئەمە سروشتی پیاوە و کاتێك پیاو هەست بە بێ هیوایی ئافرەت سەبارەت بەخۆی دەکات هەوڵدەدات ئەو هەڵوێستەی بۆ ڕوون بکاتەوە بەو نیەتەی کە ئافرەت پێویست ناکات تووڕە و بێزار بێت و لەبەر ئەو بڕوایەی کە خۆی هەیەتی بەو ڕونکردنەوەی پێشتر کردبووی بۆ ئافرەت و ئەمەش یارمەتی ئافرەت دەدات لەسەر هێور بوونەوە و گەڕانەوەی بۆ بارودۆخی ئاسایی خۆی. بەڵام ئەوەی کە پیاو نایزانێت ئەوەیە کە ئەم هەوڵ و لێکدانەوەیە تووڕەی ئافرەت زیاد دەکات، ئەوەی ئافرەت

پێویستی پێیەتی لەم بارودۆخانەدا بریتییە لە گوێ گرتنی پیاو بۆ ئەوو ماف پێدانی لە دەربڕینی هەست و سۆزی نیگەتیڤانەی خۆی.

ئەی پیاوی بەڕێز، ئایا تێگەشتی لەم خاڵە گرنگە؟ هەوڵی بەڵگە هێنانەوە و ڕوونکردنەوە مەدە، پێویستە لەسەرت بوەستی لە قسە کردن و بوار بدەیتە ئافرەت بۆ ئەوەی هەست و سۆزی خۆی دەربڕێت. بەڵێ، ئەمە یارمەتی دەدات ئارام بێتەوە ڕزگاری بێت لەو توورە بوونەی کە لە ناخیدا پەنگی خواردووەتەوە.

گفتوگۆ کردنی جیاوازییەکان بە ئارامی و بە بێ ڕووبەڕو بوونەوە:

گفتوگۆ کردنی جیاوازیەکانی نێوان پیاووئافرەت بەکارێکی زۆرگرنگ دادەنرێت بە تایبەتی ئەگەر بە شێوازێکی شارەزای و ئاگایی کرا. کێشە لەوەدایە ئێمە ناتوانین هونەری گفتوگۆی دروست فێربین لە دایك و باوکمانەوە لەبەر ئەوەی هەموو ئەو شتانەی کە بینیمان لەسەردەمی لاویاندا ڕوویدا لە نێوان باوك و دایکیاندا زۆر بەخێرای دەگۆڕا بۆڕوبەڕو بوونەوە و ناکۆکی. ئەمەلەدایك وباوکمان فێر بووین وپەروەردەبووین لەسەری و بووبەڕێبازی ژیانمان.

ڕوونکردنەوەی شێوازی گفتوگۆی خوارەوە و چۆنیەتی بەرەوپێش چوونی و بەرز بوونەوەی هەڵوێستەکان کە بەبێ لێکۆڵینەوە یان مەبەست لەلایەن پیاو یان ئافرەتەوە بێت، هەروەها ئەو سەرەتا دروستەکانەی کە خۆمان لە شەڕی ڕووبەڕو بوونەوە و ناکۆکی پێ دەپارێزین. لەوڕووبەڕو بونەوانەدا دەستەواژەی وا دەبینین کە ئافرەت دەیڵێت، لەبەرامبەریشدا پیاو بە پێی سروشتی پیاوانەی خۆی لێیان تێدەگات. دواتر پیاو هەوڵ دەدات بەڵگە بۆ هەڵوێستەکانی خۆی بهێنێتەوە، لەبەرامبەر ئەمەشدا ئافرەت بە پێی سروشتی ئافرەتانەی خۆی وا لێی تێدەگات، لە کۆتایدا هەندێك ئامۆژگاری کە یارمەتی ژن و پیاو دەدات دوور بکەونەوە لە شەڕی ڕوبەڕو بوونەوە و ناکۆکی.

1- کاتێك پیاو لە گەڕانەوە بۆ ماڵەوە دوا دەکەوێت:

ا- ئەوەی ئافرەت دەیڵێت و توورەیە.

- بۆچی دوا کەوتی؟ یان دەڵێت:

- بۆچی پێشتر هەواڵت پێنەدام کە دوا دەکەوی؟

ب- ئەوەی پیاو دەیبیستی و لێی تێدەگات:

- هیچ هۆکارێك یان بەڵگەیەك نییە بۆئەم دواکەوتنە. تۆ کەسێکی هەست بە بەرپرسایەتی ناکەیت. من باشترم لە تۆ لەبەر ئەوەی دوا ناکەوم.

ج- ئەوەی پیاو دەیڵێت:

- ڕێگا زۆر قەرەباڵغ بوو. یان لەوانەیە بڵێت:

- کاروبارەکان هەندی جار بە پێی ئارەزوی ئێمە تێ ناپەڕن.

- یان: ئایا ئەوە ژیرانەیە تۆ پێش بینی بکەی من دوا نەکەوم!

د-ئەوەی ئافرەت دەیبیستی و لێی تێدەگات:

پێویست ناکات تووڕە بیت بۆ ئەم دواکەوتنەم دوای ئەوەی هۆکاری ئەوەم بۆ باسکردی. هەر چۆنێک بێت کارەکەی من گرنگترە لە تۆ چونکە تۆ مرۆڤێکی لەسەر شت زۆر دەڕۆیت. نکات لێدەکەم ئەگەر جارێکیتر دوا کەوتی پێش وەخت هەواڵم پێ بدەیت.

ه-ئەوەی پێویستە لەسەر پیاو بیڵێ:

- من دوا کەوتم بەڕاستی داوای لێ بووردن دەکەم، (زۆر گرنگە پیاو گوی بۆ ئافرەت بگرێت و هەوڵ بدات هاوبەشی هەست و سۆزی بکات).

2- کاتێک پیاو لە بیری دەچێت کارێک بکات:

أ- چۆن توانیت لە بیری بکەی؟

- یان: کەی بیرت دێتەوە؟

- یان: چۆن من بتوانم پشت بە تۆ ببەستم؟

ب- ئەوەی پیاو دەیبیستی و لێی تێدەگات:

- هیچ هۆکارێک یان پۆزشێک نییە بۆ لە بیر چوونەوەت. تۆ مرۆڤێکی کەم عەقڵیت و من ناتوانم بڕوا بە تۆ بکەم. ئەوە منم تەنها دەبەخشم و فیداکاری دەکەم لە پێناوی مانەوە و بەردەوام بوونی ئەم پەیوەندی هاوسەریەتیە.

ج- ئەوەی پیاو دەیڵێت:

- لەبیرم چوو لەبەر ئەوەی زۆر سەرقاڵ بووم. هەندێ جار ئەم جۆرە کارانە ڕوو دەدات

-یان: بابەتەکە بەم قەبارەیە نییە، ئەمە مانای ئەوە نییە من مرۆڤێکم گرنگی نادەم بە شتەکان.

د- ئەوەی ئافرەت گوێی لێدەبێت و لێی تێدەگات:

- پێویست ناکات خۆت بشێوێنی و تووڕە بیت بەم شێوازە بابەتەکە بێ نرخە و شایەنی هەموو ئەمەی نییە. تۆ مرۆڤێکی زۆر هەستیاری و ئەم تووڕە بوونەوەت دوورە لە ژیرییەوە. هەوڵبدە زۆر واقعی بیت و دوور بکەوەرەوە لە جیهانی خەون و خەیاڵ.

ه- ئەوەی پێویستە ئافرەت بیڵێ:

- من خۆشم لەم لە بیر چوونەی تۆ نایەت.

- یان ئافرەت دەتوانی شێوازێکیتر بگرێتە بەر کە خۆشەویستی و سۆز لەخۆ بگرێت. دەتوانێ چاو بپۆشێت لەو لە بیر چوونەی و جارێکیتر داخوازیەکەی دووبارە بکاتەوە.

لێرەدا بە دڵنیاییەوە پیاو بیری دێتەوە کە ئافرەت پێشتر داخوازی ئەوەی لێکرد بوو و ئەو لە بیری چووبوویەوە.

و- ئەوەی پێویستە لەسەر پیاو بیلێ:

- بەڕاستی لە بیرم چوو ئەوە بکەم (هەرشتێك بێت). ئایا تۆ لە من تووڕە بوی؟

لێرەدا پێویستە لەسەر پیاو بێدەنگ بێت و بوار بکاتەوە بۆ ئافرەت بۆ قسەکردن و دەربڕینی هەستی خۆی. کاتێك ئافرەت قسە دەکات و هەستی خۆی دەردەبڕێت ئەوا دوای ئەوە هەست دەکات کەسێك هەیە گوێی بۆ دەگرێت. دوای قسەکردن ئافرەت هێور دەبێتەوە و ڕێز و خۆشەویستی زیاد دەکات بۆ پیاو.

3- کاتێك پیاو لە حاڵەتی تەناهایی دەگەڕێتەوە (صومعتە):

أ- ئەوەی ئافرەت دەیلێت و تووڕەیە:

- تۆ چۆن دەتوانی بەم شێوەیە سارد و سڕ بیت؟

- یان: چۆن دەبێت سۆزی تۆ بەو شێوەیە مردبێت؟

- یان: گومانی تۆ چییە من ئێستا چالاکم؟

- یان: من چۆن دەتوانم ئەوەی لە ناخی تۆدایە بیزانم؟

ب- ئەوەی پیاو گوێی لێدەبێت و لێی تێدەگات:

- هیچ پۆزشێك نییە بۆ دوور کەوتنەوەت لە من. تۆ مرۆڤێکی دڵ ڕەقیت و خۆشەویتیت لە دەست داوە. تۆ پیاوێکی گونجاو نیت بۆ من. بەڕاستی زۆر ئازارت دام.

ج- ئەوەی پیاو دەیلێت:

-من پێویستیم بە ماوەیەك هەبوو بۆ ئەوەی بە تەنها خۆم بم. ئەگەر هەستت بەوە کرد بمەوێت دەیکەم و هەست و سۆزی تۆ بەلای منەوە گرنگی نییە.

چاوەڕوانی سۆز مەبە لەلایەن منەوە. تۆ مرۆڤێکی حەزت لەوەیە کۆنترۆڵی من بکەی. هەرچی

د- ئەوەی لەسەر ئافرەت پێویستە بیلێت:

- من دەزانم هەندێ کات تۆ پێویستت بە ماوەیەك هەیە بۆ ئەوەی بەتەنها خۆت بیت، بەڵام ئەوە ئازاری من دەدات. من مەبەستم نییە تۆ هەڵەبیت بەڵکو حەز دەکەم هەستی خۆم دەربڕم.

هـ- ئەوەی پێویستە لەسەر پیاو بیلێ:

- من دەزانم ئەم مانەوەی من بەتەنها ئازاری تۆ دەدات، گومانیتێدانییە کە تۆ زۆر ئازار دەدات، ئایا پێت خۆشە قسە دەربارەی ئەوە بکەین؟ (لێرەدا زۆر ئاسان دەبێت ئافرەت ڕازی بێت پیاو بەتەنها بۆ خۆی بمێنێتەوە لەبەر ئەوەی هەست دەکات پیاو ڕێزی دەگرێت و ئامادەیە گوێ بۆ خۆی و سکالاکانی بگرێت).

4- کاتێک پیاو ئافرەت بێ هیوا دەکات:

أ-کاتێک ئافرەت قسە دەکات و تووڕەیە:

- تۆ چۆن دەتوانی ئەوە بکەی؟

- یان: پێم نەوتی تۆ ئەوە دەکەی؟

- یان: بە بەڵێنەکانی خۆتەوە پەیوەست نابیت؟

- یان: کەی فێر دەبیت؟

ب-ئەوەی پیاو گوێی لێدەبێت و لێی تێدەگات:

- هیچ بەڵگەیەک نییە بۆ بێ هیوا بوونت. تۆ کەسێکی بێ عەقڵی ناتوانی هیچ کارێک بکەی بە شێوەیەکی دروست. من مانای خۆشبەختی نازانم ئەگەر گۆڕانکاری بەسەر خۆتدا نەهێنیت.

ج-ئەوەی پیاو دەیڵێت:

- ئەنجامەکەی باشتر دەبێت لە کاتی داهاتوودا:

- یان: بابەتەکە بەم ئەندازەیە یان گرنگییە نییە.

- یان: کێشە ئەوەیە من بەتەواوی لە مەبەستی تۆ نەگەیشتم.

د-ئەوەی ئافرەت دەیبیستێ و لێی تیدەگات:

- ئەگەر تۆ تووڕەیت ئەوە تەنها کێشەی خۆتە. پێویستە خۆت وا ڕابهێنی زۆر ئاسانکار بیت، تۆ مافی تووڕە بوونت نییە و هیچ شتێک نییە بۆ ئەوەی ئامۆژگاریت بکەم.

ه-ئەوەی پێویست بوو لەسەر ئافرەت بی ووتایە:

- بێ هیوایی بەلای منەوە گرنگ نییە، وا گومانمکرد تۆ پێشوەخت لە بارەی دواکەتنتەوە هەواڵم پێدەدەیت. هەرچۆنێک بێت هەموو ئەوەی من دەمەوێت بیڵێم ئەوەیە تۆ بزانی من هەست بەچی دەکەم کاتێ دوا دەکەویت.

و-ئەوەی پێویستە لەسەر پیاو بیڵی:

- من دەزانم تۆم بێ هیوا کردووە. با پێکەوە لەم بابەتە قسە بکەین. (زۆر گرنگە پیاو لە بیری نەچێت پێویستە لەسەری بوار بکاتەوە بۆ ئافرەت سەبارەت بەوەی هەست و سۆزی

خۆی دەربڕێت و قەسەکانی پێنەبڕێت و بەڵگە نە هێنێتەوە بۆ کارەکانی خۆی. ئەم شێوازە زۆر ئافرەت دڵخۆش دەکات و یارمەتی دەدات بۆ هێور بوونەوەی).

دوای کۆتای هاتنی پیاوو ئافرەت لە قسەکردن لە بارەی بابەتێك پیاو دەتوانێ پرسیار لە ئافرەت بکات سەبارەت بە هەست و بارودۆخی دەروونی ئەو.

5-کاتێك پیاو هەستی ئافرەت بریندار دەکات و ڕێزی ناگرێت:

أ-ئەوەی ئافرەت دەیڵێت و کاتێك تووڕەیە:

– چۆن دەتوانی ئەوە بڵێیت؟

– یان: چۆن دەتوانی بەم شێوازە ڕەفتارم لەگەڵ بکەی؟

– یان: بۆچی گوێ ناگری بۆ ئەوەی من دەیڵێم؟

– یان: ئایا بە ڕاستی گرنگی بە من و هەستەکانم دەدەیت؟

– یان: ئایا منیش بەم شێوەیە ڕەفتار لەگەڵ تۆ بکەم؟

ب-ئەوەی پیاو گوێی لێدەبێت و لێی تێدەگات:

–تۆ مرۆڤێکی قێزەون و سەرزەنشت کراوی. من زیاتر لە تۆ خۆشەویستی و سۆزم هەیە. لەو کارەی کە کردت لێت نا بوورم. ئەوەی کە ڕوویدا هەمووی بە هۆی تۆوە بوو.

ج-ئەوەی پیاو دەیڵێت:

– باش گوێم لێ بگرە. ئەوە مەبەستی من نەبووە.

– یان: من گوێ دەگرم بۆ ئەوەی تۆ دەیڵێت و بەڵگەش لەسەر ئەمە ئەوەی ئێستا گوێم گرتووە.

– یان: من هەمیشە تۆم لەبیر نەکردووە.

– یان: من نەگاڵتەت پێدەکەم و نە پێت پێدەکەنم.

د-ئەوەی ئافرەت دەیبیستێ و لێی تێدەگات:

– مافت نییە تووڕەبێت. ئەم ڕەفتارەی تۆمانای نییە. تۆزۆر زیاترلە پێویست هەستیاریت. کەم و کوڕی تۆ ئەوەیە هەموو قورساییەکان دەخەیتە ئەستۆی من.

هـ-ئەوەی پێویست بوو ئافرەت بیڵێ:

– شێوازی قسە کردنت سەرسامم ناکات کاتێ قسەم لەگەڵ دەکەی. تکا دەکەم بوەستە لەو شێوازە.

– یان: ئەم ڕێگەیەئەو شێوازە نییە کە من حەز دەکەم گفتوگۆی پێ بکەین. با لە سەرتاوە دەست پێ بکەینەوە.

- یان: من شایستەی ئەوە نیم بەم شێوازە ڕەفتارم لەگەڵ بكەی. با بووەستین لە قسە كردن لەسەر ئەو بابەتە.

- یان: ئایا دەتوانی گوێم بۆ بگری بە بێ ئەوەی قسەكانم پێ بڕی؟

د-ئەوەی پێویست بوو لەسەر پیاو بیڵێ:

- من داوای لێبووردن دەكەم باشتر وابوو بەم شێوازە ڕەفتارم لەگەڵ نەكردیتایە.

لە دوای ئەوەوە پیاو دەڕوانێتە خودی خۆی و بوار بۆ ئافرەت دەكاتەوە بۆ دەربڕینی هەست و سۆزی خۆی. لێرەدا ئافرەت دەڵێت تۆهەرگیز گوێت بۆ ئەوەی من ووتومە نەگرتووە.

دوای كۆتایی هاتنی ئافرەت لەقسەكانی پیاودەتوانێ بڵێ: تۆڕاستی و لەسەرماف(حەقیت) مندێ جاریش گوێ ناگری بۆ ئەوەی دەیڵێم. من داوای لێبووردن دەكەم تۆ شایستەی ئەوە نەبووی. واز بێنە با لە سەرەتاوە دەست پێ بكەینەوە.

دەست پێكردنەوەی گفتوگۆكان لەسەرەتاوە كارێكی نایابە و كاریگەرییەكی گەورەی هەیە لەسەر دروست نەبوونی كێشە و ئاڵۆز نەكردنی بارودۆخەكە.

6-كاتێك پیاو پەلە دەكات لە كاروبارەكانیدا و ئافرەتیش خۆشی بەوە نایەت:

أ-كاتێك ئافرەت قسە دەكات و تووڕەیە:

- بۆچی ئێمە بەردەوام پەلە دەكەین لە كاروبارەكانماندا؟

- یان: بۆچی بەردەوام پلە كردن؟

ب-ئەوەی پیاو دەیبیستێ و لێی تێدەگات:

- هیچ هۆكارێك نییە بۆ ئەم پەلە كردنە. تۆ هەرگیز نازانی چۆن خۆشبەتم بكەی. هیچ شتێك نییە بتوانێ ئەم سروشتەی تۆ بگۆڕێت. تۆ كەسێكی شایستەنیت و زۆر ئاشكرایە بایەخ بە من نادەی.

ج-ئەوەی پیاو دەیڵێت:

- بابەتەكە بەم ڕادەیەش نییە.

- یان: بەردەوام ئەمە ڕێگەی منە.

- یان: ئێستا هیچ شتێك نییە بیكەین و ئێمەش لەبەردەم ئەم بارودۆخەداین.

- یان: بەم شێوەیە دوو دڵ مەبە هەموو كاروبارەكان زۆر ئاسان دەبێت.

د-ئەوەی ئافرەت دەیبیستێ و لێی تێدەگات:

- تۆ مافی ئەم سكاڵایەت نییە. پێویست بوو تۆ سوپاسی ئەو خێر و بێرە بكەی كە تێی كەوتووی و سكاڵانەكەی. تۆ مرۆڤێكی توانی هەمووان لەناو دەبەی.

ﻫ-ئەوەی پێویست بوو لەسەر ئافرەت بیڵێ:

- کێشە نییە لە پەلە کردندا بەڵام بەلای منەوە گرنگ نییە. وا هەست دەکەم بەردەوام پەلە دەکەین.

- یان: چەندە بەلامەوە گرنگە لەسەر خۆ بین لە جیاتی ئەوەی پەلە بکەین، لە ڕاستیدا من هەندێ جار ڕقم لە پەلە کردنە. ئایا دەتوانین لە جاری داهاتوو کەمێك پێش بینی کاتی زیاتر نەکەین بۆ ئەوەی پەلە نەکەین.

و-ئەوەی پێویستە لەسەر پیاو بیڵێ:

- منیش هەروەها ڕقم لە پەلە کردنە ئاواتەخوازم بمان توانیبا لەسەر خۆبین بەڵام بابەتەکە وا دەردەکەوێت خێرا بێت. (لەم جۆرە قسانە پیاو دەتوانی بیکات و هاوکات ئافرەتیش تێگەیشتنی دەبێت بۆ بابەتەکە لەو کاتەدا). دواتر ئافرەت هێور دەبێتەوە ئەگەر چی پیاو بە سروشتی خۆی حەزی لە پەلە کردنیش بێت.

7-کاتێك ئافرەت هەست بە جۆرێك لە سووکایەتی پێکردن دەکات لە کاتی قسە کردندا:

ا-ئەوەی ئافرەت دەیڵێت و تووڕەیە:

- بۆچی ئەوەت ووت؟

- یان: بۆچی بەم شێوازە قسەم لەگەڵ دەکەی؟

- یان: ئایا بەڕاستی بایەخ دەدەی بەوەی کە دەیڵێم؟

- یان: چۆن زمانت بەگوێت دەکات لە کردنی ئەو قسەیەدا؟

ب-ئەوەی پیاو گوێ بیستی دەبێت و لێی تێدەگات:

-تۆ مافی ئەوەت نییە بەم ڕەقیە ڕەفتارم لەگەڵ بکەی و تۆ منت خۆش ناوێت و گرنگی بە من نادەی. من زۆرم بەخشیووە بە تۆ و تۆ کەسێکی وەستاوی نا جوڵێیت.

ج-ئەوەی پیاو دەیڵێت:

- بەڵام قسەکانی تۆ هیچ مانای نەبوو.

- یان: هەموو ئەم شتانەم بیستبوو پێشتر.

- یان: ئەم قسەیەم نەکردووە.

د-ئەوەی ئافرەت گوێ بیستی دەبێت و لێی تێدەگات:

- مافی ئەوەت نییە تووڕەم بکەی، تۆ مرۆڤێکی گونجاو نیت. من باش دەزانم جیاوازی نێوان ڕاست و هەڵە. من لە تۆ زیاتر تێگەیشتنم هەیە و تۆ هۆکاری دروست بوونی ئەم ڕووبەڕوو بوونەوەیەیت.

ه-ئەوەی پێویستە لەسەر ئافرەت بیڵێ:

- ئەوەی دەیڵێیت بەلامەوە گرنگ نییە. وا هەست دەکەم فەرمانی خۆت بدەی بەسەر مندا بەمکلایەنە. من شایشتەی ئەوە نیم. داوات لێدەکەم لە من تێبگە.

- یان: ئافرەت دەتوانی هەڵوێستی پیاو پشت گوی بخات و داوای ئەوە بکات کە خۆی دەبەوێت و بڵێ: من لە بارودۆخی دەروونی ماندوو دام ئایا دەتوانی گوێم لێ بگری؟

پیاو پێویستی بە زیاتر هەڵنان هەیە، ئەم شێوازە شێوازی هەڵنانە.

و-ئەوەی پێویستە لەسەر پیاو بیڵێ:

- من داوای لێ بووردن دەکەم تۆم خۆشبەخت نەکردووە. چی تێگەیشتی لە قسەکانم؟

لێرەدا پیاوهەوڵدەدات بوارێك بکاتەوە بۆئافرەت بۆئەوەی هەست و سۆزی خۆی دەربېڕێت.

دوای ئەوەی ئافرەت هەستی خۆی دەربڕی، پیاودەتوانی بڵێ: من داوای لێبووردن دەکەم لەسەر ئەوە. ئێستا تێدەگەم لە هۆکاری نا ئارامیەکەت.

پێویستە لەسەر پیاو دوور بکەوێتەوە لە تێکچوونی هێووری و ڕونکردنەوەی مەبەستی ڕاستەقینەی خۆی بۆ ئافرەت. بۆ ئەوەی پیاو بتوانی چارەسەری هەر هەڵوێستێك بکات لەگەڵ ئافرەتدا، پێویستە لەسەری ماوەیە بدات بە ئافرەت هەست و سۆزی خۆی دەربېڕێت.

پێشکەش کردنی یارمەتی لە کاتی ناڕەحەتیدا :

ژیانی ژن و مێردی کاتی خۆش و ناخۆشی تێدایە. ئەو کاتە ناخۆشانەش ڕوو دەدەن لەبەر هۆکاری جۆربە جۆر لەوانە: نەخۆشی یان مردنی ئەندامێکی خێزان یان خزمەکان یان لەدەست دانی کار یان هەر شتێکیتر. ئەو کارەی کە زۆر بەلای ئافرەت و پیاوەوە گرنگە لە نمونەی ئەم هەڵوێستانەدابریتییە لە گفتوگۆ کردن لەگەڵ یەکتری بە شێوازی خۆشەویستی و سۆز و لایەنگیر و چاودێری. سەرەڕای ئەوەش ئێمە پێویستە تێبگەین لە خاڵێکی گرنگ ئەویش ئەوەیە کە هەریەکێك لە پیاوو ژن دوورن لە سیفەتی کامڵ بوون، لەبەر ئەوەی تەنها خوای پەروەردگارە سیفەتی کامڵی هەیە و مرۆڤەکان دوورن لەو سیفەتە. کەواتە فێری شێوازی گفتوگۆی ئاشتیانە بووین لە کاتی ڕوودانی کێشەی ساکاردا، لەوانەیەبتوانین گفتوگۆ لەگەڵ یەکتری بکەین لەکاتی ڕوودانی کارەسات و نەهامەتی گەورەدا.

لێرەدا دیسان دەمەوێت ئاماژە بۆ ئەوە بکەم تەنها هەڵبژاردنی شێوازێکی نمونەیی لە گفتوگۆ کردندا بەس نییە بەڵکو قسەکردن بە هەست و سۆزی ڕاستەقینەی ڕاست و دروست قسەکردن و هەستکردن پێکەوە هێمایەکی ڕوون دەبەخشێتە بەرامبەر بۆ ڕاستیەك کە مەبستێتی. بۆ ئەوەی بیری بێتەوە مرۆڤ گوێ دەگرێ و هەست دەکات لە هەمان کاتدا، ئەگەر

پیاوێك بە ئافرەت بڵی کاتێك لە حاڵەتی تووڕەیی دایە: (من بەڕاستی خۆشم دەوێیت)، ئەوا چاوەڕوان مەکە لە ئافرەت ئەم قسەیەت بەڕاست بزانی. یان ئەگەر ئەوە بە ئافرەت بڵێ لە ئەنجامی ڕووداوێکی ئازاربەخشەوە کە بەسەریدا هاتووە و هەوڵ بدات بڵێ: (من بەڕاستی داوای لێبووردن دەکەم لەوەی کە ڕوویداوە)، ئەمە بڵێت و زەردەخەنەش لەسەر ڕوومەتی بێت هێمای ئارامی و خۆشبەختی ئەو بگەیەنێت، چاوەڕوان مەکە ئافرەت بڕوا بە قسەکەت بکات.

یان ئەگەر پیاو داوای لە ئافرەت کرد کارێك بکات، وە ئافرەتیش وەڵامی دایەوە و ووتی: (باشە ئەو کارە جێبەجێدەکەم) و بێزار بێت و تووڕەی لەسەر ڕوومەتی بە دیار بکەوێت، بۆیە چاوەڕوان بەمە پیاو بەو وەڵامەی تۆ بڕوا بکات لە جێبەجێکردنی کارەکەدا. زۆر نمونەی تر هەیە لەسەر ئەم بابەتە.

لەوانەیە شوێن کەوتنی شێوازێکی باش لە کاتی گفتوگۆ کردندا و خۆڕا هێنان لەسەری لە نێوان پیاوو ئافرەت لەسەرتاوە ئاستەم بێت، بەڵام بەهۆی ڕاهێنانی بەردەوام و پیادە کردنیەوە ئاسان دەبێت. زۆر ئاسان دەبێت هەرچەندە ماوەی خۆڕاهێنان درێژتربێت، وە پاش تێپەڕ بوونی ماوەیەك لە کات ئەم شێوازە سروشتی گشتیمان دەبێت لە هەڵسوکەوت کردنماندا و شێوازە کۆنەکەمان لەبیر دەچێت.

با هەوڵ بدەین بۆ جێبەجێکردنی بە نیەتێکی ڕاستگۆیانەوە و بابەتەکە زۆر بەهەند وەربگرین و یارمەتی یەکتری بدەین. هەروەکو ووتراوە: (ماوەی دووری میلێك بە هەنگاوی یەکەم دەست پێدەکات).

گفتوگۆی دۆستانە، ڕوبەڕوبوونەوە و ناکۆکیمان لێ دوور دەخاتەوە:

ئەگەر توانیمان پێداویستی لایەنەکەیتر بزانین و هەستاین بەدابین کردنی ئەوپێداویستیانە ئەوا توانیومانە ڕوبەڕو بوونەوە و ناکۆکی دووربخەینەوە. وەرن با پێکەوە ئەم چیرۆکە بخوێنینەوە کە کرۆکی ئەو بابەتە ڕوون دەکاتەوە کە دەمانەوێت باسی لێوە بکەین:

پاش تێپەڕینی هەفتەیەك لە کارکردنی پڕ کێشە و ناڕەحەتی هەردوو ژن و پیاو (خلیل + هەیفا) هەستان بە گەشتێك بۆ دەرەوەی پارێزگاکەیان، بڕیاریاندا بڕۆن بۆ ناوچەیەکی لادێی ئارام بۆ تێپەڕاندنی کاتێکی خۆش و هێور هەتاوەکو بتوانن خۆشبەختی و هێوری بۆ دەروونی خۆیان بگێڕنەوە.

خەلیل دەستیکرد بە لێخوڕینی سەیارەکە و هەموو هیواو ئامانجێکی ئەوە بوو هەیفای خێزانی کەمێك هێوور بێتەوە. پاش تێپەڕ بوونی نزیکەی (10) دە دەقیقە لە لێخوڕین لەسەر ڕووخساری هەیفای خێزانی هێمای وا دەرکەوت کە بێزار و نا ئارامە، وە لەناکاودا ووتی:

(واهەست دەکەم ژیانم هەمووی سزا و ئازارێکی بەردەوامە). لێرەدا خەلیل سەرنجی دایە ئەوەی کە هەیفا ووتی وەکو ئەوەی هەڵسوکەوتەکەی پڕ بێت لە ژیری و تێگەیشتن بۆ هەستی ئافرەت، خەلیل بەردەوام بوو لەسەر بێدەنگی بۆ ماوەیەکی کورت و دوای ئەوە بە دەنگێکی ئارامەوە ووتی: (من دەزانم مەبەستت ئەوەیە کە هەردووکمان بەر پرسین لە کارکردن و خەریکە کار ئاخرین دلۆپی خوێنمان بمژێ)، ئەم دەشتەاژەی خەلیل وەکو ئەوە وا بوو کە پارچە قوماشێك بگوشیت و هیچ ئاوی تیدا نەهێڵێ.

هەیفا سەری ڕاوەشاند و وەکو هێمایەك بۆ تیگەیشتن لە قسەکەی خلیل و ڕازی بوون لەسەری. لەناکاوحاڵەتی دەروونی هەیفا گۆڕاو لە جیاتی بێزاری و نا ئومێدیەکەی زەردەخەنە کەوتە سەر ڕوومەتی و دەستیکرد بە قسەکردن لە بابەتێکیتر. دەستیکرد بە قسەکردن لە لایەنی پۆزەتیڤانەی ژیانی خۆی، و هەروەها خۆشحاڵی خۆی بەو گەشتە.

لێرەدا خلیل بیری کەوتەوە پێش ئەو گەشتەی پێش چوارساڵ بەر لە ئێستا لەگەڵ هەیفا کرد بوویان، ئەوەی لەسەرەتای ئەو گەشتەدا ڕوویدابوو لەم گەشتە نوێیەیاندا دووبارە بوویەوە. لەسەرتا ئەم گەشتە هەیفا قسەیەکی کرد هێمای بێزاری پێوە دیاربوو، بەڵام پەرچەکرداری خەلیل بەتەوای پێچەوانەی بوو لەگەڵ ئەوەی پێشوودا. لە گەشتی پێشوودا کاتێك خەلیل گوێی لە بێزاری هەیفا بوو تووڕە بوو دەستیکرد بە قسەی بریندارکەر بە هەیفا. خەلیل وا هەستیکرد هەیفا سکاڵای لێدەکات و ئەو بە هۆکاری ماندوو بوونی خۆی دەزانی لە کاتێکادا پێویست بوو سوپاسی خەلیل بکات لەسەر ئەو هەوڵ و کۆششانەی کە خەرجی کردبوو بۆ ڕێکخستنی ئەم گەشتە. پاداشتی چاکە بە خراپە، وە کاتێك خەلیل دەنگی بەرز کردەوە و ووتی بە هەیفا: (من بەرپرس نیم لە ماندوویەتی تۆ منیش ماندووم و کاری لە ڕادە بەدەر دەکەم لە پێناوی بە دەستیهێنانی خۆشبەختی تۆدا، پێویستە ئەم هەوڵەم بنرخێنی و بووەستی لە سکاڵاکردن).

بەڵی هەیفا وەڵامی پیاوەکەی بەلاوە گرنگ نەبوو کێشە و ناکۆکی لە نێوانیاندا دروست بوو خەلیل ناچار بوو ئاراستەی سەیارەکەی بگۆڕێت و بگەڕێتەوە بۆماڵەوە و هەردووکیان لە حاڵەتی نا ئارامیدا بوون.

ئەم جارەیان تێگەیشتنی خەلیل لە قسەکانی هەیفا و مەبەستی ئەو، وا تێگەیشت کە قسەکانی سەبارەت بە بارودۆخی ڕابردوون نەك ئێستا. وا تێگەیشت قسەکانی دژی ئەو یان گەشتەکەی نییە لەبەر ئەوە بە بێدەنگی مایەوە و هێووری تێك نەچوو و نەگۆڕا بۆ کەسێکی هێرش بەر و وەڵامەکەی بەڵگەی تێگەیشتنی بوو لە خێزانەکەی و لە هەستی ئەولەبەرئەوە

مافی خۆیەتی هەست و سۆزی خۆی دەربڕێت. پاش هێور بوونەوەی هەیفا و هەست کردنی بە ئارامی لە ناخی خۆیدا بەرەوباشتر ڕۆشت زیاتر پەیوەست بوو بە مێردەکەیەوە.

دوو ڕووداوی لێکچوو بوون بەڵام ئەنجامەکانی جیاوازە! هۆکاری ڕاستەقینەی ئەو جیاوازییە چیە؟ گومانی تێدا نییە شێوازی ڕاست و دروستی گفتوگۆ کردنە.

خوێنەری خۆشەویست و ئەزیز، با هەوڵی خوێندنەوە و فێر بوون و پاشان ئارەزوویەکی ڕاستەقینە بۆ جێبەجێکردن بدەین. گومانی تێدانییە جێبەجێکردن ئاسان نییە لە سەرەتاوە، بەڵێ، ئەوەی لە ماوەی ساڵانێکی دوور و درێژ لەسەری ڕاهاتووین ناتوانین لە ماوەیەکی کورت تێی پەڕێنین و لەبیری خۆمانی بەرین بە خێرای تیشک. بەڵێ، ئەمە کاتێکی پێویستە ەوانەیە کورت یان درێژ بێت، هەموو ئەمانە پشت دەبەستێت بە خۆشەویستی ڕاستەقینە و ئارەزوومان بۆ ڕزگار بوون لە کێشە و گیروگرفت.

بەشی هەشتەم

ژمارەی خاڵە هاوبەشەکانی نێوان ژن و پیاو

سەرژمێر و تۆماری خاڵەکان لەگەڵ ڕەگەزی تر پیاو وا هەست دەکات (بە خەیاڵ) زۆر خاڵی بەدەست هێناوە لە کاتێکدا کە زۆر بەخشیشی پێشکەش بە ئافرەت کردووە، وەك کڕینی سەیارەیەك، یان ڕێکخستنی گەشتێك بۆ دەرەوەی شار، یان کڕینی ماڵێکی تازە، یان پارچەیەك گەوهەری گران بەها و هەر شتیکیتر و بە مانایەکیتر، ژمارەی ئەو خاڵانەی پیاو دەستی خۆی خستووە پشت بەوە دەبەستێت کە قەبارەی ئەو بەخششەیە کە پێشکەشی ئافرەتی کردووە، وە قەبارەی ئەو فیداکارییەی کە پیاو داویەتی لە پێناوی ئافرەتدا. پیاو واگومان دەبات ژمارە خاڵە تۆمار کراوەکان بۆی کەمترە لەوەی لە بەرژەوەندی نووسراوە بەڵام ئەو بەخششانەی کە ئافرەت دەیبەخشێت بە پیاو زۆر کەمترە یان نرخەکەی بێ بەهایە، وەك کڕینی کارتێکی پیرۆزبایی بۆ ژن یان قسەیەکی خۆش لەگەڵ پیاو، و هەروەها ژمارەی خاڵە تۆمارکراوەکان لە بەرژەوەندی ئەوە لە کاتێکدا قەبارەی فیداکارییەکە کەمترە.

پیاو باوەڕی وایە بە ڕاستی ژمارەی ئەو خاڵانەی تۆماری کردووە لە بەرژەوەندی خۆی پشت دەبەستێت بەوەی پێشکەشی کردووە و لە پێناویدا فیداکاری بۆ ژنەکەی کردووە. واتە لەوێدا ڕێککەوتنێك هەیە لە هەر بارێکدا قەبارەی فیداکاری یان نرخی بەخششەکە بەرامبەر خاڵە تۆمارکراوەکان.

لەم ڕوانگەیەوە دەبینین پێ داگرتنی پیاو لەوەتەی کە ژنەکەی خۆشی دەوێت بە زۆری بەکاری باش و پێشکەش کردنی بەخششێکی گران بەها، وە لەو پێناوەدا کە ژنەکە دڵخۆش بێت بەوەی کە پیاوەکە دەیکات.

ئەی پیاوی بەڕێز بەداخەوە کە پێت دەڵێم سەرژمێرییەکەت بەم شێوەیە زۆر هەڵەیە، بە ڕاستی تۆ لە خەیاڵدا دەسووڕێیتەوە، ئەمەیە هەموو بیرکردنەوە و سەرژمێریتە تۆ وەك پیاو، بەڵام بیرکردنەوە لای ژنان زۆر جیاوازە.

بیرکردنەوە و سەرژمێری لەلای ئافرەت هەر بەخششێك گەورە بێت یان بچووك نرخی کەم دەبێت یان بەرز و زۆر؟ لە خاڵێك لە بەرژەوەندی تۆ، هەر بەخششێك یەك خاڵ بۆ ژن، قەبارە و نرخ هیچ مانایەکی نییە، ئەی پیاوی بەڕێز لەم ڕووەوە بۆچوونت چییە؟ لەبارەی تۆوە شتێکی سەیر و ژیرانە نییە، تۆ هەرگیزناتوانیت لەگەڵی ڕێك بکەویت، بە داخێکی زۆرەوە لەلای ئافرەت شتێکی زۆرە سەلمێنراوە و ڕاستییەکە زۆر پیاو هەستی پێ ناکات ئەگەر نەڵێم هەموویان.

بە هەڵە پیاو وا گومان دەبات کاتێك دیارییەکی بچووك دەداتە ئافرەت ئەبێت خاڵێکی گەورەی دەست بکەوێت، کە ئەوە تەنها خاڵێکە و بەس، بەڵام ئەگەر ئافرەت دیارییەکی

گرانبەها بێت و کێشیشی هەبێت لە هەمان کاتدا چەند خاڵی دەست دەکەوێت سێ خاڵ بەلای کەمەوە، بەوەی کار و شێوەی بیرکردنەوەی ئافرەت نازانێت، وە شێوەکاری سەرژمێری خاڵەکان لەوا دەبینێت کە پێ دادەگرێت. دیاری بەخشین یەك دانە یان دوو کە قەبارەی مەزن (گرانبەها) دوای ئەوە دێتە دواوە بۆ ماوەیەك دەوەستێت و پیاو پەی بەو ڕاستییە نابات.

ئەوە شێوە بیرکردنەوەی ئافرەتە ئەو ڕاستییەی کە دەڵێت کارە سادەکان کە پیاو دەیکات لەپێناو ئافرەتدا بۆ کامەرانی یان ئەو دیارییە زۆر بچووکەی دەیبەخشێت بە ژن هەمان گرنگی ئەو کارانەی هەیە کە پیاو دەیکات، بۆ کامەرانی ژن یان ئەو دیارییە گرانانەی پیاو دەیدات بە ژن.

بە شێوەیەکیتر بەخشینی پارچە گوڵێك لەلایەن پیاوەوە هەمان کاری دەبێت لەڕووی دەروونناسییەوە لەلای ژن.

بەهۆی تێنەگەیشتن لە ڕاستیەکان لەلایەن پیاوەوە ئێمە زۆر جار لە هەڵەیەکی گەورەتر لەوە گەیشتووین لەبارەی پەیوەندی ژن و پیاوە، ئەوەی کە دەبێتە هۆی دەمەقاڵێ و هەرا و دژایەتی و گرفت کە سنووری نییە.

لێمان گەڕێ با بخوێنینەوە بزانین چی ڕوویداوە لە نێوان ئەحمەد وەك پیاوو لەنیا وەکو ژن، ئەویش لەکاتی دانیشتنێك لەگەڵ زانایەکی کۆمەڵناسی، لەو کاتەدا دەرکەوت بە جوانی شێوەی تۆمارکردنی خاڵەکان بەگوێرەی هەر یەك لە پیاوو ژن، لەنیا دەستیکرد بە قسە لە کاتێکدا زۆر تووڕە و بێزاربوو ووتی: منم ئەوەی هەردەم کار دەکەم و زۆر شت دەبەخشم و کار بۆ مێردەکەم دەکەم، بەڵام ئەحمەد هەردەم پشت گوێم دەخات و گرنگی بە کاری خۆی دەدات.

ئەحمەد ووتی بەڵام ئەم کارە سەرچاوەی ژیانمانە هەر ئەوەیە مەبەستمان بەدەستی بهێنین لەو پێناوەدا کە بەهۆیەوە دەتوانین کرێ خانووەکە بدەین و جلوبەرگ بکڕین و خواردن و هەموو شتەکانیتر. ئەبوو لەنیا هەست بە کامەرانی بکات نەك قسەی ناخۆش و مۆنی و شکاتکردن.

لەنیا وا وەڵامی دایەوە، زۆر گرنگی بە خواردن و جل پەیداکردن نادەم، یان کرێ دان - گرنگ لەلای من، ئەوەگرنگە خۆشەویستی دەست بگرێت بەسەر هەموو خێزانەکەدا.

ئەحمەد ووتی: وا لە کارەکەرەکەت گوایە شتێك دەدەنە خێزانەکە زیاد لەوەی کە دەیبەخشم، لەنیا ووتی: بەڵێ ئەمەیە کە ڕوویداوە من زۆر دەبەخشم بە بەردەوامی. من جل

دەشۆم و خواردن ئامادە دەکەم و ماڵەوە پاک دەکەمەوە و کارەکانی تر بەڵام ئەوەی تۆ دەیبەخشیت تەنها ڕۆشتنە بۆ ئیش کە پاڵپشتیمان دەکات لە داراییدا.

بەم بۆنەیەوە کاری مێردەکەم ئەحمەد پزیشکێکی سەرکەوتووە لە یەکێک لە نەخۆشخانەکاندا، کارەکانی پێویستی بە چەندەها کات دەوێت لە هەمان کاتدا داهاتەکەشی ئەوەندە زۆرە، بەڵام ئەحمەدی پزیشک نەیدەزانی هۆی ڕازی نەبوونی ژنی لەنیا چییە.

لەگەڵ ئەوەی داهاتی مانگانەکەی لە ئاستێکی باشدابوو ژیانیان خۆش بوو، لەگەڵ ئەوەشدا مۆنی و نائومێدی دەم وچاوی لەنیای داگیر کردبوو هەر کە لە ئیش دەگەڕایەوە، بەڵام ئەحمەد و بیرکردنەوەی، بە ڕاستی موچەی مانگانە چاکەکەی کە دەستی دەکەوت کاتێ کاری دەکرد لە نەخۆشخانە مافی خۆی بوو چونکە کاتێکی زۆری بەسەر دەبرد لە دەرەوەی ماڵ، ئەحمەد وا گومانی دەبرد کە ئەو مانگانە چاکەی وەری دەگرێت کۆتایی مانگ بۆی تۆمار دەکرا بەلای کەمەوە سی خاڵ، دوای ئەوکاتەی کەپزیشکەکە لە نەخۆشخانە بەسەری دەبرد دوای ئەوە ئەحمەدی پزیشک هەوڵیدا لە دەرەوە نەخۆش ببینێت و چارەیان بکات، ئیتر ئەم پزیشکە کاتی زیاتری دەوێت وئیشی زیاتر دەکات، دوای ئەمە دارایی مانگانەی زیادی کرد و دوای ئەوە چەندە دڵخۆش بوو وە چەندە خۆشی خستە دڵی ئەحمەدی پزیشکەوە وا گومانی برد (بەخەیاڵ) گوایە ئەم پێشکەوتنە و دارایی زیادبوونە سەرەیەک دەداتە دارایی، هەموو ئەوانە شەست خاڵی بۆ تۆمار دەکرێت بەلای کەمەوە چۆن بەو شێوەیە داهاتی مانگانەی زیادی کردووە، پزیشکەکە نەیدەزانی کە بە داراییە گەورەکەی مانگانەی تەنها یەک خاڵی بۆ دەنووسرێت، وە زۆری بوونی پارەی مانگانە گۆڕانکاری ناکات واتە خاڵی تۆمارکراو لە بەرژەوەندی نەگۆڕا، ئەم پزیشکە داماوە (ئەحمەد) نەیزانی بۆچوونی ژنەکەی لەنیا تەواو جیاوازە لەم کارەدا زیادبوونی پارەی مانگانە کاتێک لە دەرەوە نەخۆش دەبینێت، ناتەواوی هێنا نەک قازانج. نەهامەتی بوو بۆ ژنەکە چونکە کردنەوەی شوێنیکیتر بۆ بینینی نەخۆش واتە دەبێت دکتۆر زیاتر دووربکەوێتەوە لە ژنەکەی و زیاتر لەگەڵ نەخۆش بێت.

ئەمە لە ڕوویەکەوە، وە لەلایەکی ترەوە مانەوەی کاکی پزیشک لە دەرەوەی نەخۆشخانە و زیادبوونی نەخۆش و زیادکردنی ماوەی مانەوەی و زۆربوونی لێپرسراوێتی لەنیا زیاتر دەکات لێرە بەدواوە دەبێت هەستێت بە هەموو کارەکانی ماڵەوە بەتەنها و بەبێ یارمەتی مێردەکەی. هەڵگرتنی لێپرسراوێتی ماڵ و ئەنجامدانی کارەکانی بەتەنها لەلایەن لەنیا خۆیەوە بەتەنیا بەبێ یارمەتی کەس لەبەرژەوەندی ئەوە و خاڵی زۆر بۆ هەیە. هەستیکرد

بەڕاستی مانگانە شەستی بۆ نووسراوە کە لە بەرژەوەندییەتی بەرامبەر یەک خاڵ بۆ ئەحمەد.

ئەمە وایکرد کە تووشی حاڵەتی کەبتی و مۆنی و گرژی بکات و بکەوێتە سکاڵاکردن، ئەوەی لەنیا هەستی پێکرد زۆر دەبەخشێت بەڵام بەرامبەرەکەی کەم و هەست دەکات کە بۆ خێزانەکەی زۆر دەبەخشێت و بۆ ئەو پەیوەندییە خێزانییە زۆر زۆرە بەڵام کەمی دەست دەکەوێت.

بەلای لەنیاوە وایە کە فیداکاری زۆر دەدات و دکتۆر ئەحمەدیش وادەزانێت کە زۆر دەبەخشێت و هەر لە سەرەتاوە زۆر ماندوو دەبێت و داهاتی مانگانەشی باشە ئەمەش وایکردووە کە باری گوزەرانیان باش بێت.

دوای ئەوە بەخشندەیی دکتۆر زیادیکرد وداوای کردنەوەی دوکانی نەخۆش بینینی لە دەرەوەکرد چونکە داهاتی مانگانەی زیادی کردبوو، ئەم داهاتە باشە لەسەر کاتی خۆی و حەوانەوەی خۆی دەکەوت.

لێرەدا بەرزبوونەوەی ئاستی دارایی شەست خاڵی بۆ زیاد دەکات بەهۆی زیادبوونی لەکاردا. کەواتە لەسەر لەنیایە زۆر ببەخشێت دوای ئەوەی کە باری داراییان زیادی کرد لێپرسراوێتی لەنیاش لەگەڵیدا زیادی کردووە زۆر خۆی ماندوو دەکرد کەوا هەردووکیان جێ دەستیان وەك یەك دیاربوو، دکتۆر ئەحمەد بە کاری خۆی زۆر ڕازی بوو و ئەمەش خۆشحاڵی دەکرد بەڵام لەنیا بە کارەکەی خۆی ناڕازی بوو کە دەبووە هۆی دڵگرانبوونی، چونکە ئەحمەد زۆر هەوڵیدەدا و داهاتی باشبوو بەرامبەر ماندووبوونەکەی لەنیا کە لە ماڵەوە تووشی دەبوو هاوتابوو، ئەمە وایکرد لەنیای ژن تووڕە ببێت و بۆ هەمیشەش ئەم توڕەبوونەی پێوە دیاربێت سەرەڕای خۆش بوونی باری ژیانیان.

پەنابردنی ئەم ژن و پیاوە بۆ لای پسپۆڕی دەروون ناسی دوا بوار بوو بۆ ڕزگاربوونیان لەو بارە پڕ کێشەیە چونکە لەسەر جیابوونەوە و وازهێنان لەیەکتر ڕێککەوتبوون ئەگەر پسپۆڕی دەروون ناسییەکە گرفتەکەی چارەسەر نەکرد.

پسپۆڕەکە گەیشتە ئەوەی کە ڕاستی گرفتەکە و لێکدانەوەی هەڵوێست، بە بەخشینی چەند ئامۆژگارییەك یارمەتیان بدات بۆ مەبەستی درێژەدان بە ژیانیان، پاش ئەوەی کە تێگەیشتن کە نهێنییەکە لە تۆمارکردنی خاڵدایە لە نێوان ژن و پیاوەکەدا ئیتر شێوەی کارکردنیان لەگەڵ یەکتردا گۆڕا و ئیتر دوای ئەوە لە یەکتر گەیشتن و چوونە ناو بواریکتری ژیانەوە و توانیان بەسەر سەرجەم گرفتەکاندا سەرکەون.

ئەحمەد فێری ئەوەبوو کە گرنگی بدات بەو کارە سادانەی کە پێویست ناکات لەگەڵ خێزانەکەیدا بیکات چونکە پەیوەندی خێزانی لەوە گەورەترە.

پاشان هەردوولا لەسەر ئەو شێوە ژیانە بەردەوام بوون بەڵام ئەحمەد پێی سەیربوو کە ئەو کارە سادانە چەندە کاری کردۆتە سەر ژیانیان و چەند ژیانی گۆڕیون بەرەو چاکبوون، بەم شێوە توانیان ئاستێکی بەرز لە گونجاندن بەدەست بهێنن بە تایبەتی لەو کاتانەی کە زۆر لە ماڵەوەدا دەمانەوە.

ئەحمەد بۆی دەرکەوت کە پێویستە لەسەر پیاو زیاتر کاربکات بۆ دڵخۆشکردنی ژنەکەی، بۆشی ڕوونبووەوە کە چەند هەڵەیە پیاو گرنگی تەنها بە بوارێك بدات.

خاڵ تۆمارکردن لەلای ژن جیاوازە وەك لەلای پیاو، هەر کارێك کە پیاو دەیکات خاڵێکی دەبێت باشە بەرامبەر بەوە ژنەکە هەر کارێك دەیکات خاڵێکی هەبێت، با بۆ هەردوولا خاڵێك دەبێت بۆ هەر کارێك کە دەیکەن وە گوێ نەدەنە قەبارە و نرخی کارەکە.

بەم تێگەشتنە تازەیەوە ژیانی ئەحمەد و لەنیا باشتر بوو لە جاران، وای لێهات ئەحمەد زۆر تامەزرۆی لەنیا بوو هەتا بگەڕێتەوە بۆ ماڵ، جاران گرفتەکان دەوری دەبوو و زۆربەی کارەکان چەواشەی کردبوو و مۆنی ژنەکە تەواو دەروونی تێك دابوو جاران ماڵ بۆ ئەحمەد ڕاتە گرتن و داخ و خەفەت.

هەندێ شتی بچووك هەیە مانای زۆرە، زۆر ڕێگە هەیە پیاو بڕوای هەیە خاڵی زۆر تۆمار دەکات بەبێ ئەوەی زۆر ماندوو بێت. ئەوەی زۆر لەسەر پیاوە کارەکەیەتی و ووزە بەکارنەهێنانە و گرنگی دانە بەوەی ڕۆژانە کاری لەسەر دەکات زۆر پیاو هەیە هەندێ زانیارییان هەیە بە کارە سادەکان کەوا کاری باش دەکاتە سەر دەروونی ژنەکانیان بەڵام بەداخەوە گوێی پێنادەن و بەزۆری نازانن گرنگی بە کارە مەزنەکان دەدەن.

ئەگەر بیان زانیایە ئەو کارە سادانە چەند کاردەکاتە سەر دەروونی ژنەکانیان پشت گوێیان نەدەخست و یەکسەر پێی هەڵدەسان، گرنگ ئەوەنیە دیارییەکە چەند بە نرخ و بەقەبارەیە، گرنگ ئەوەیە ئەو شتانە چەندە جوانە کە ژنەکە لەلایەن پیاوەکەوە پێشکەشی دەکرێن، یان چەندە پارەی تێچووە گرنگ ئەوەیە پیاوەکە چەندە گرنگی بە ژنەکەی دەدات و گوێی لێدەگرێت لەسەر پەیوەندییەکی سەرەتاییدا لەنێوان ژن و مێردا گرنگ ئەوەیە چەند هەوڵ دەدات ژنەکەی دڵخۆش بکات.

لە شوێنی خۆیدا پێویستییەکانی دەردەکات، هەموو کارێکی بچووك و گەورە دەکات، دەبینین پەیوەندییەکە بەردەوام گەشە دەکات نێوانیان خۆش دەبێت. ئەوەی کە ڕوودەدات

ئەوەیە پیاوەکە دوای ماوەیەك گرنگی دەدات بە کارە گەورەکان و واز لە بچووکەکان دێنێت.

ئەوانەی بەلای ژنەکەوە گرنگە ئەمەیە ئەمبابەتە یەکێکە لەوانەی پەیوەندییەکە دەمرێنێت.

ئەوەی پێویستە پیاو لێی بگات ئەوەیە کە ژن چەندپێویستی بە پیاو هەیە و چی دەوێت، نەك ئەوەی پیاوەکە وا دەبینێت کە چی شیاوو پێویستە، وە کارە بچووکەکان پشت گوێ دەخات، ئەو کارانەی لای ئافرەت بەهەندە.

پێویستی ژن و پیاو زۆر جیاوازن، پیاو ئەکرێ گرنگی بەم لایە نەدات، پێویستی هەردوولا ڕێگای تۆمارکردنی خاڵەکان لەلای ژن ئەوەنییە چی بوێت بۆی فەراهەم بکەین، ژن پێویستی بە هەندێ کار و دەربڕین هەیە، ئەکرێت پیاو پێی هەستێت، کارەکان و دەربڕینەکان بەڵگەیە لەسەر خۆشەویستی پیاو بۆ ژنەکەی، وە بەوبۆنەوە بە کارێك یان دەربڕینێك یان هەردووکیان بەسە بۆ دڵخۆش بوونی ژنەکە، بەڵێ ئەوە بەسە تەنانەت ئەگەر قەبارە و نرخی ماددی گەورەشی نەبێت، بێ گومان ئەم تێگەیشتنە شازەیە زۆر نامۆیە لەلای پیاوو ناکرێت بۆی و لێی تێناگات، بەڵام نزیکبوونەوە لەو بیرۆکەیە زۆر نزیکمان دەکاتەوە ئەتوانین بڵێین سپاردە بەخشی هەیە پڕ لە خۆشەویستی وەك سپاردەی بەنزین بۆئەوەی بتوانین ئۆتۆمبیل لێبخوڕین، ئەکرێت سپاردەکەی پڕکەین لە بەنزین بە بەردەوامی هەر کە بەنزین کەم بوو ئەبێ پڕی بکەین جارێکیتر.

نهێنی پڕکردنەکە لە بەنزین و ووزەی ژنەکە خۆشەویستییە لە پیاوەوە بۆ ژنەکەی ئەویش کارە سادەکانە. کەواتە کردنی ئەو کارە سادانە خاڵی زۆری بۆ دەنووسرێت کاتێك ژنەکە هەست دەکات گرنگی پێدراوە و کامەران دەبێت، لەوکاتە ژنەکە چی لێداوا بکرێت ئامادەیە.

لێرەدا هەندێ کار هەیە کە پیاو دەتوانێت پێی هەستێت بۆ دڵخۆشکردنی ژنەکەی و سپاردەکەشی پڕبکات لە خۆشەویستی و زۆر خاڵ تۆمار بکات لە بەرژەوەندی خۆی، لەوانە:

1- لەکاتی گەڕانەوەی پیاو لە کارەکەی هەوڵ دەدات ژنەکەی ببینێت و هەستی بۆ بجوولێنێت (واتە ڕوو خۆشی و سۆزی).

2- پیاو بۆنەوەی گرنگی بە ژنەکە بدات و هەست و سۆزی ڕاگیر بکات، ئەو ڕۆژە چی ڕوویدابێت بۆی دەگێڕێتەوە، ژن هەست وگرنگی پیاوەکەی پێخۆشە.

3- پیاوەکە هەوڵدەدات گوێ بگرێت بۆ ژنەکەی هەندێ پرسیاری شیاوی بخاتە بەردەم کە گرنگ بێت بۆ ژنەکە بەڵام ئەو پرسیارانە نەبێت کە تووڕەی دەکات و دەماری دەئاوسێنێت.

4- كاتێك ژنەكە لە باری ناسروشتیدایە یان گرفتی هەیە و سكاڵای هەیە، دەبێت پیاوەكە بەرگە بگرێت و حەزەكانیشی ڕەچاوبكات و هەندێ پرسیار بۆ چارەسەركردن بخاتە بەردەم و بە هەموو سۆز و خۆشەویستیەكەوە گوێ بگرێت، لەسەریەتی گوێ بگرێت و قسەی پێ نەبڕێت، یان ووتارێك بدات و گرفتەكان چارەسەر بكات.

5- پێوستە پیاو كات تەرخان بكات بۆ ژنەكەی، تایبەت بێت بە ژنەكەوە، بڕین و خۆهەڵقورتاندنی تیادا نەبێت. هەر پیاوەكەزۆر جوان گوێی بۆ بگرێت هەوڵ نەدات گرنیگی بە شتیتر بدات، وەك خوێندنەوە و سەیری تەلەفزیۆن و گوێگرتن لە ڕادیۆ، بەڵكو كاتەكە تەنها بۆ ژنەكە بێت.

6- پیاو هەردەم هەوڵبدات كاتە خۆشەكانی نێوانیان یاد بكاتەوە، جارجار دیاری بداتە ژنەكەی، پیاوی بەڕێز دیاری مەرج نییە گەورەبێت و بەنرخ بێت، مەرج ئەوەیە وانیە تێدا بێت لەكاتی بۆنەدا بێت، گرنگ قەبارە و نرخ نییە.

7- پیاوهەوڵ بدات پێش وەخت نەخشە بكێشێت بۆ ڕۆژی هەینی شتێكی كتوپڕ بكات لە كۆتایی هەفتەكەدا.

8- ئەگەر پیاوەكە وا هەستیكرد خێزانەكەی ماندووە و توانای ئامادەكردنی خواردنی نییە، دەبێت پیاوەكەی وا دەربخات ئامادەیی هەیە یارمەتی بدات و لەجیاتی ئەو كارەكان بكات.

9- دەبێت وا نیشان بدات هەروەك خواردن دروست دەكات، بە سروشتی خۆی حەزی بە دەست خۆشی و پیاهەڵدان هەیە، بە تایبەت ئەو خواردنانەی كە ئەو ئامادەی دەكرد، حەز دەكات خۆی قسەی پیاوەكەی ببیستێت و ئەو پیاهەڵدانە دڵخۆش دەكات و هانی دەدات لەسەر زیاتر پێشكەش كردن.

10- كاركاتێك ژنەكە دڵ نارەحەت و دڵ تەنگ و مۆن بوو پێویستە دڵنەوایی بكات و دڵی بداتەوە و یادەوەرییە خۆشەكان باس بكات.

11- هەركات زانرا ناتوانێت كارەكان بكات ئەكرێت یارمەتی بدات و ئامادەیی بۆ دەربڕێت هەتا هەندێ لە نەهامەتییەكانی كەم بكاتەوە.

12- كاتێك ویستیان بەرەو سەیران و گەشت بڕۆن با پیاوەكە پەلە نەكات.

13- باش وایە هەركات پیاوەكە ئەگەر لەكاتی گەڕانەوە زانرا دوا دەكەوێت با پەیوەندی بكات بە ژنەكەیەوە بە هەر هۆیەك بووە، بۆ ئەوەی چاوەڕوانی نەكات.

14- ئەگەر ژنەکە داوای یارمەتی کرد لە پیاوەکە جێبەجێی بکات ئەگەرنا بە شێوەیەکی جوان و شیاو بیسەلمێنێت کە توانای نییە ئەوە جێبەجێ بکات، نەقیرێنێت و دەنگ بەرز نەکاتەوە و دەری نەبڕێت کە ژنەکە بێ توانا و بێ دەسەڵاتە.

15- کاتێك لەڕووی ژنەکەدا وا دەردەکەوێت کە دڵگران و مۆنە، لەسەر پیاوە وا دەری بخات گرنگی پێدەدات و هەستی ڕادەگرێت و هەوڵ دەدات پۆزشی بۆ بهێنێتەوە و لەوەودوا هەندێ بێدەنگ بێت هەتا بوار بدات بە ژنەکە مەبەستی بێت کە گرنگی پێدەدات.

زۆرجار هەندێ پیاو هەوڵ نادەن هەندێ چارەسەر بخاتەڕوو بۆ چارەسەر و وا پیشان بدات بە شێوەیەك شایستەی ژنەکە بێت یان هەوڵبدات ژنەکە والێبکات ئەوەی پێوەی دەناڵێنێت هۆکەی خۆیەتی ئەو بەرپرسی نییە.

16- کاتێك پیاو هەستیکرد پێویستی بە تەنهایی هەیە لەسەر پیاوە بە هەرشێوەیەك ژنەکە تێبگەیەنێت پێشتر کەپێویستی بە هەندێ کات هەیە کە حەز دەکات بە تەنیا بێت و کە تەواویش بوو ئاگاداری بکاتەوە.

17- کاتێك پیاو پاشەکشێ دەکات لە ژنەکە و هەوڵ دەدات کار لەسەر گرفتێك بکات یان کۆتایی بە کارکردن لەگەڵ گرفتێك بکات بگەڕێتەوە بۆ ژنەکەی لەسەرێتی ژنەکە ئاگادار بکات لەوەی پێوەی گیرۆدە دەبێت و تەنگی پێ هەڵچنیوە، لەسەرخۆ قسەی لەسەر بکات و بە ڕێز و ئەدەبەوە سەرزەنشتی ژنەکە نەکات، ئەکرێت ژنەکە لەوە ئاگادار بکات.

18- کاتێك ژنەکە قسە بۆ پیاوەکە دەکات پێویستە گوێی لێ بگرێت و گرنگی پێبدات نەك ڕۆژنامە بخوێنێتەوە، یان سەری بابات، با سەیری ئەو بکات نەك تەلەفزیۆن، با وا بزانێت گوێی لەوە و هیچیتر.

19- ئەگەر ژنەکە قاپ و قاچاغی دەشت، هیچ گوناه نییە پیاوەکە وا دەربخات ئەویش ئەکرێت هەستێ بە شتنی قاپەکان بە تایبەت ڕۆژانی نەخۆشی و ماندووبوونی ژنەکە.

20- لە ڕۆژانی زۆر ساردا لەسەر پیاوە کە خۆی زۆر ماندوو بکات بۆ گەرم کردنەوەی ماڵ.

21- ئەگەر ئافرەتەکە دەروونی تەواو نەبوو یان تووڕە بوو، با پیاوەکە پرسیاری لێ بکات، ئەکرێت پیاوەکە ڕەچاوی باری دەروونی و تەندروستی بکات، وا خۆی دەربخات کە یارمەتی دەدات.

22- کاتێك پیاو دەچێتە دەرەوە با لە ژنەکەی بپرسێت چ پێویستە لە ماڵەوە هەتا لەگەڵ خۆی بیهێنێت.

23- با ژنەکەی بزانێت کەی پیاوەکە دەچێتە دەرەوە، لە ماڵ نەچێتە دەرەوە بەبێ ئەوەی ژنەکە بزانێت، ژن ئەو لەناکاویانەی پێ خۆش نییە، هەتا ئەگەر ویستی هەندێک بخەوێت یان لە شوێنێک بمێنێتەوە با ژنەکە ئاگادار بێت.

24- با پیاو لە ژنەکەی نزیک بێتەوە لە ڕۆژدا زیاتر لە جارێک بۆ ئەوەی ڕۆژیش نزیکی بێت نەک هەر شەو.

25- کاتێک پیاو خەریکی ئیشە ئەکرێت پەیوەندی پێوە بکات هەر چۆن بێت لە شتێکدا بەشداری بکات.

26- کاتێک پیاوەکە خەریکی ئیشە ئەکرێت پەیوەندی بکات بە ژنەکەیەوە بەتەلەفۆن، خۆشەویستی و سۆزی بۆ دەربڕێت.

27- نابێت لە ژوورەوە بە تەنها بەجێی بهێڵێت و ژووری شپرزەی هەبێت، ئەکرێت بەیەکەوەبن هەردەم.

28- کاتێک ژنەکەی دەیەوێت جل بشۆرێت ناکرێت جلەکان بە فڕێدراوی یان کراسەکەی هێشتا لەبەریدا بێت.

29- کاتێک پیاوەکە دەبینێت سەبەتەی زبڵەکە پڕبووە ئەکرێت پیاوەکە هەستێ بە ڕشتنی.

30- کاتێک پیاوەکە گەشت دەکات بۆ دەرەوەی شار دەبێت ژمارەی تەلەفۆن بەجێ بهێڵێت بۆ ئاگادارکردنەوە لە شوێنی پێویستدا، وە لەدوای گەشتەکە و گەیشتن بە شوێنی مەبەست باش وایە پەیوەندی پێوە بکات بۆ دڵنیایی گەشتن.

31- ئەگەر پیاوەکە ڕاهاتووە لەسەر شتنی سەیارەکەی، با سەیارەی ژنەکەشی بشۆرێت.

32- ئەگەر پیاوەکە پلانی دانا کە ژنەکە بگەیەنێتە شوێنێک ماق پاک و خاوێنی ناو ئۆتۆمبیلی نییە، تەنها پاک و خاوێنی دەرەوەی لەسەرە.

33- لەسەر پیاوەکەیە پاک و خاوێنی خۆی ڕابگرێت پێش ئەوەی بچێتە سەر جێگا لەگەڵ ژنەکەیدا، بۆنێکی خۆش لە خۆی بدات.

34- لە کاتی گرژی و ئاڵۆزی لە نێوان ژنەکە و کەسێکیتردا لەسەر پیاوەکەیە هاوکاری ژنەکەی بکات بە سنوورێکی ژیرانە.

35- لەسەر پیاوەکەیە هاوکاری ژنەکەی بکات زۆر بە نەرمی و ئەوینانە بە تایبەتی لە کاتی شەودا.

36- کاتێک ژنەکە قسە دەکات لەگەڵ پیاوەکەدا هەوڵدەدات یارمەتی بدات لە هەندێ ڕووەوە یان لەڕووی سۆزدارییەوە ئەکرێت پیاوەکە گرنگی خۆی پیشان بدات بە قسەو

ئامادەش بێت گوێی بۆ بگرێت، لەسەر پیاوەکەیە دوور بێت لە سەرزەنشت و کەم جیقڵدانەیی وەك ئۆف ئۆف کردن یان سەیری کاتژمێرەکەی یان خۆی خەریك بکات بە شتی ترەوە.

37- کاتێك پیاوەکە لەگەڵ ژنەکەیدا دادەنیشێت بۆ سەیری تەلەفزیۆن با لەخۆیەوە نەیگۆڕێت، ئەکرێت ڕەچاوی هەستی خێزانەکەی بکات.

38- ئەکرێت پیاوەکە خۆشەویستی خۆی خێزانەکەی دەربکات لە هەموو شوێنێکدا تایبەتی و گشتی (ڕەچاوکردنی سنووری ئەدەبی کۆمەڵگا).

39- ئەگەر ژن و پیاودەستیان لەناو دەستی یەکدابوو بەبێ ڕەزامەندی ئەو دەستی دەرنەهێنێت ئەبێتە هۆی زویری.

40- با پیاو هەوڵ بدات خێزانەکەی حەزی لە چ جۆرە ساردییەکە با بەدڵی ئەو بیهێنێت لە کاتی چوونەدەرەوە و ئاهەنگدا.

41- کاتێك بڕیار دەدەن کە بچەنە دەرەوە بۆ نان خواردن باش وایە پیاوەکە ناوی چەند چێشتخانەیەك بڵێت بۆ ئەوەی ژنەکەی ئازادبێت بۆ هەڵبژاردنی چێشتخانەیەك.

42- با هەوڵ بدات پیاوەکە بۆنەیەك بدۆزێتەوە بۆ ئەوەی هەردووکیان بتوانن جلو بەرگی جوانی خۆیان لەبەر بکەن.

43- لەسەر پیاوەکەیە لە نێوان کاتێك و کاتیکیتردا ژنەکەی بەرێت بۆ شوێنێك بۆ بینینی فیلمی سینەمایی.

44- کاتێك هەردووکیان دەیانەوێت لەماڵەوە بچن بۆ شوێنیکیتر، ئەگەر ژنەکە ویستی شوێنەکە بگۆڕێت یان جلەکان بگۆڕێت با پیاوەکە هۆگربێت و مۆنی دەرنەبڕێت.

45- لە شوێنە گشتییەکاندا پێویستە پیاو دووربێت لە سەیرکردنی خەڵکیتر و ژنەکەی پشت گوێ بخات بە تایبەتی سەیرکردنی ژنی جوان.

46- ئەگەر منداڵ هەبوو لەناو خێزانەکەدا پێویستە پیاوەکە گرنگی تایبەت بە ژنەکەی بدات لە ژیانیدا پلەی ئافرەتەکە لە سەرەوە بێت لە ڕێزدا هەتا منداڵەکان.

47- هەردەم پیاوەکە هەوڵ بدات دیاری بکرێت بۆ ژنەکەی ئەگەر بچووکیش بێت وەك شوشەی بۆن کە حەزی لێیەتی.

48- پیاوەکە هەوڵ بدات جارە جارە کیفێکی جوانی ژنانە بۆ ژنەکەی بکرێت.

49- هەردەم پیاوەکە هەوڵبدت وێنەی جوانی ژنەکەی بگرێت لە بۆنە و جەژنەکاندا و لە کاسێتدا تۆماری بکات.

50- هەوڵ بدات لەگەڵ ژنەکەیدا بچنە سەیرانگا.

51- ئەگەر لەگەڵ ژنەکەیدا چوونەدەرەوە بۆ گەشتێك با سەیارەکە خۆی لێی بخوڕێت نەك ژنەکەی.

52- کاتێك پیاوەکە سەیارەکە لێ دەخوڕێت و ژنەکەی لەگەڵدایە با لەسەرخۆ لێبخوڕێت بۆ ئەوەی بە ئاشتی بڕۆن و پەلە نەکات جووڵەی فرەفر نەکات یان کاری منداڵان بەرەو ترسناکی بیان بات.

53- هەردەم پیاو ئاگای لە باری تەندروستی ژنەکەی بێت و باش وایە پرسیار لە کاری ڕۆژانەی بکات.

54- ئەگەر پیاوەکە پلانێ دانێت بۆ چوونەدەرەوە لەگەڵ ژنەکەیدا بۆ هەر شوێنێك ئەبێت پیاوەکە ناونیشانەکە بزانێت و بەتەواوی پشت بە ژنەکەی نەبەستێت و لەسەر نەخشە بڕوات.

55- دوای گواستنەوەی ژن ئەکرێت پیاوەکە وا لەگەڵ ژنەکەیدا بکات وەك پێش گواستنەوەی.

56- ئەبێت پیاوەکە هەندێك چاکسازی لە ماڵەوە بکات بەگوێرەی توانا.

57- لەسەر پیاوەکەیە ئاگای لە ماڵەوە بێت، ئەو چاکسازیەی کە پێویستە ئەیکات گۆڕانکاری بەسەر ئەو شتانەدا بێنێت کە کۆن بووە و جوانسازی بکات و تاریکی نەهێڵێت.

58- ئەگەر پیاوەکە هەواڵێکی بیست یان ڕاپۆرتێکی خوێندەوە کامەی گرنگ بوو بە ژنەکەی بڵێت با هەوڵ بدات ژنەکەی ڕابکێشێتە ناو ئەو بابەتەوە تا هەواڵەکە ببیستێت.

59- پێویستە پیاو گرنگی بە گەرماوی ماڵ بدات و پاکوخاوێنی ڕابگرێت.

60- کاتێك پیاو و ژن کە دەچنە سەر ئوتومبێل با پیاوەکە دەرگای سەیارەکە بۆ ژنەکەی بکاتەوە.

61- با پیاوەکە خۆی شتەکان هەڵبگرێت لە ئوتومبیلەکەوە بۆ ماڵەوە.

62- پیاوەکە با خۆی سندوقە قورسەکان هەڵبگرێت بۆ دەرەوە و ناوەوەی ببات.

63- کاتێك کە پیاو هەڵدەستێت بەگەشتێك لەگەڵ ژنەکەی با جانتاکان خۆی هەڵی بگرێت.

64- کاتێك کە ژنەکە قسە دەکات لەگەڵ پیاوەکەدا با سەیری ناو چاوی بکات بە تایبەتی چاوی.

65- با پیاو جارجارە لەکاتی قسەکردندا با دەست لە ژنەکەی بدات.

66- کاتێك ژنەکە قسە دەکات با پیاوەکە جوان گوێی بۆ بگرێت و هەندێ ووشەی جوان جوانیشی لێ بێتە دەرەوە وەك ئاه، بەڵێ.

67- با پیاو هەوڵ بدات جارجار لە هەست و شعوری ژنەکەی بگات.

68- ئەگەر ژنەکە لە نەخۆشییەك ڕزگاری بوو با پیاوەکە پرسیاری لێ بکات لە تەندروستی و ئەوەی کە هەست بە چی دەکات.

69- ئەگەر ژنەکە لە بارێکی نا سروشتی یان ماندوو یان نەخۆش بوو با پیاوەکە چای بۆ ئامادە بکات.

70- باش وایە کاتی چوونە سەر جێگە و خەوتنی پیاوەکە لە هەمان کاتی ژنەکەدا بێت.

71- باش وایە پیاوەکە سەرسام بێت بە پەند و قسە نەستەقەکانی ژنەکەی.

72- با پیاوەکە خۆی ڕابهێنێت لەسەر ووشەی سوپاس کاتێك ژنەکە هەڵدەستێت بۆ ئیشێکی جوان بۆ خێزانەکەی.

73- با پیاوەکە هەوڵ بدات دیمەنێکی هونەریانە دروست بکات بۆ دۆخێکی خۆش.

74- با پیاوەکە هەوڵ بدات ناوبەناو لەگەڵ ژنەکەیدا بەیەکەوە ڕێبکەون بەبێ منداڵەکانیان.

75- لەکاتی دوورکەوتنەوەی پیاو لە خێزانەکەی باش وایە هەستی بۆ ڕوون بکاتەوە و تێی بگەیەنێت کە بیری کردووە وای ئەزانی لەبیری کردووە.

76- کاتێك پیاوەکە هەڵدەستێت بە ئامادەکردنی هەر لیستێك، لەسەر پیاوەکەیە پرسیار لە خێزانەکەی بکات و بزانێت شتی تری پێویست نییە.

77- ئەگەر ئافرەتەکە هەر ئەو هەردەم ئوتومبیلەکەی لێدەخووڕی باش وایە پیاوەکەش جارجارە بەو کارە هەستێ، ئەم کارە سادانە کاریگەرییەکی سەیری هەیە، لاکردنەوەیەکی جوانە بۆ پیاو لەلای ژنەکەیدا.

ئەمانەی کە باسمانکرد پیاو ئەتوانێت بە ئاسانی پێی هەستێت، لەگەڵ ئەوەی کە سادەیە کاریگەری سەیری هەیە کاریگەری پۆزەتیڤانە لەسەر ژن و جەستەکەی کاتێك کە پیاو هەڵدەسێت بەوە پارێزگاری بیرکردنەوەی لە سپاردەی خۆشەویستی لەلای ژن دەکات، هەروەها پارێزگاری لە هاوکێشەی خاڵە تۆمارکراوەکان دەکات. کاتێك خاڵە تۆمارکراوەکانی نێوان ژن و مێرد هاوتا دەبنەوە، کاتێك ژن هەست دەکات پیاوەکەی خۆشی دەوێت، ئیتر ژنەکە بەرامبەر خۆشەویستیەکانی بێ سنوور پێشکەش بە مێردەکەی دەکات.

کاتێك ژنەکە هەست دەکات پیاوەکەی خۆشی دەوێت ئیتر ژنەکە خۆشەویستیەکی بێ سنوور دەبەخشێت بە پیاوەکەی بێ دوودڵی کاتێك پیاو تێبینی کامەرانی و دڵخۆشی

ژنەکەی دەکات ئیتر یەکسەر پیاوەکە هەست دەکات بە کامەرانی و دڵخۆشی، هێز و کاریگەرییەك دەبێت ئارەزووی زیاتر بەخشینی دیاری هەیە، ژیانی ژن و مێرد بەشداری کردنە و خۆشەویستی بەخشینی بەرامبەرە بەیەکتر.

سەرئەنجام و دڵخۆشی هەموانە چی لەسەر ژنە ڕەچاوی بکات، هەرچەندە لەسەر پیاوە کە هەستیٚ بەو کارە سادانە بۆ سپاردەی پڕکات لە خۆشەویستی، هەروەها کامەرانی بکات، هەروەهاش لەسەر ژنە وریابێتەوە بۆ خاڵێکی گرنگ ئەویش ئەوەیە دەربڕینی سوپاس و ڕێز و ڕووخۆشی بۆ پیاوەکەی کە ئەو کارانەی کردووە.

ئەکرێت ئافرەت ئەمە دەربڕێت بە زەردەخەنەی ڕاستگۆیانە یان ووشەی سوپاش یان جوڵەیەك کە ئەوە بگەیەنێت، ئەگەر ئافرەتەکە ئەمەی کرد چەند خاڵێکی بۆ دەنووسرێت کە وادەکات هەڵی بنیٚ لەسەر زیادکردن.

ئەبیٚ پیاوەکە وا هەست بکات کە ئەو ماندووبوونەی ئەو کردوویەتی لەپێناوی ژنەکەیدا بە هەوادا نەڕۆشتووە و ئەتوانێت خێزانەکەی دڵخۆش بکات. بەڵام ژنەکە ماندووبوونی مێردەکەی هەڵنەسەنگاند ئیتر پیاوەکە تووشی نائومێدی دەبێت و هەست بەوە دەکات کە ڕێزی ناگیریٚ و جارێکی دی شتێك نییە پاڵی پێوە بنێت هیچ ببەخشیٚ و کاری تریش بکات، دەبینین ئیتر لە بەخشین و دیاری دەوەستێت.

کاتێك پیاوەکە هەڵدەستیٚ بە ئەنجامدانی هەندیٚ کار لەپێناو ژنەکەیدا کە دڵخۆش و کامەران بێت، ئەوە ناگەیەنێت کە ئەوە کۆتاییە و هیچ گرفتێك نەماوە، ئەگەر پیاوەکە بەلوعەیەکی شکاوی چاك کردەوە مانای ئەوە نییە کە ئیتر گرفت نەما یان هەموو گرفتەکانی چاك کردووە، ئەوەی لێرە پێویستە نابێت ژنەکە ئەوەی پیاوەکە پشت گویٚ بخات، ئەکرێت ژنەکە بەڕێزەوە سەیری کاری پیاوەکەی بکات، ئەگەر ئەوەی دەست کەوت ئیتر هەستی دڵەڕاوکیٚ و تووڕەیی هێور دەبێتەوە و وورده وورده دەڕەوێتەوە، وە دوای ئەوەی کارەکە هێور بووەوە لەیەك تیٚ دەگەن، خۆشەویستی لە نێوانیاندا دروست دەبێت و لە گرفتەکان دوورده‌کەونەوە و پێزانینی ژنەکە بە کاری پیاوەکەی و سوپاس بۆی هەردوولا بەرەو پاشەڕۆژێکی گەشاوە دەبات، ئەکرێت ژنەکە ئاگاداری سروشتی پیاوەکەی و جۆری بیرکردنەوەکەی بێت، پیاو سروشتی وایە گرنگی بە کارە گەورەکان دەدات و سادەکان لەبیردەکات و گوێیان پیٚ نادات.

ئەمە سروشتی پیاوە و شێوەی بیرکردنەوەیەتی، گرنگ ئەوەیە کە سروشتی پیاو بناسێت و ئاگای لە نیەتە جوانەکانی بێت کە پیاو گویٚ بە کارە سادەکان نادات ئەوە

ناگەیەنێت کە مەبەستێتی کە ژنەکە پشت گوێ بخات، سروشتی وایە، بەڵگەش ئەوەیە ئەو هەموو کارە گەورەیە دەکات لەپێناو ژنەکەدا تێگەیشتی ژنەکە بۆ ئەم خاڵە گرنگە، ئەوکاتە ئارەزوو و گومان و نەهامەتییەکانی ژن کەم دەکاتەوە ئافرەت بە ماندوو نەبوون و کاری جوان و خۆڕاگری زاڵ دەبێت بەسەر گرفتەکاندا.

ژن دەتوانێت پیاوەکەی والێبکات کە کارە سادەکان بکات، کاتێک ژنەکە سوپاسی پیاوەکەی دەکات و ڕێزی بۆ دادەنێت. ئەگەر لە دواییدا پیاوەکە شتێکی لەبیرچوو با ژنەکە بیری بخاتەوە ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە پیاوەکە گرنگی پێنادات و خۆشی ناوێت و لێی توورەیە، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە پیاوەکە چووەتەوە سەر سروشتی سەرەکی خۆی باریکیتر لەجێی ئەوەی ژنەکە توورەبێت و سزای پیاوەکە بدات لەسەر ئەوەی هەندێ شتی لەبیرچووە، چاک وایە پیاوەکە یاد بخاتەوە و هەڵی بنێت لەسەر بەشداری کردن کە داوای یارمەتی لێبکات هاودەنگ بێت لەگەڵی لەپێناو بەدەست خستنی ئامانجەکانی پەیوەندی و خۆشەویستی و سۆز و کامەرانی، بە دەست خۆشی ژن و ڕێز و پێزانینی و چاودێری کردنی ژنەکە، پیاو وورده وورده فێری ئەوە دەبێت کە جۆری کارە سادەکان بکات.

خۆشەکەتکردنی پیاو لە کاردا:

پیاو ڕۆژانە کاتێکی زۆر بەسەر دەبات لە کاردا، کاتێک دەگەڕێتەوە لە بارێکی ماندوو شەکەتیدایە کە بێ سنوورە، ئەو شەکەتییە وا دەکات بگەڕێت بەدوای حەوانەوەدا جێگەی ئەو ماندووبوونە بکاتەوە کە وونی کردووە، ئەنجامەکەی ئەوەیە کە پیاوەکە لە ژنەکە دووردەکەوێتەوە لەکاتی ئیش کردندا، دوور لە ماڵ بە تەنها خەوتن و حەوانەوە، چەندە پیاوە بچێتە دەرەوە بۆ ئیشی زۆر و بۆ دەست کەوتنی دارایی باش.

بەرزکردنەوەی باری دارایی خێزانەکە کاتێک دوورکەوتەوە لە خێزانەکەی هاوکێشەیەکی سەختە بۆ ژنەکە چونکە دوورکەوتنەوەی پیاوە لە ژنەکەی خۆش نییە، لێرەدا ژنەکە هەست بە پشت گوێ خستن دەکات و خۆشەویستی کەم دەبێتەوە، ئەم گرفتە سەختە، پیاوی ژیر دەتوانێت سەرکەوێت بەسەر گرفتەکەدا ئەویش ئەوەیە کە کاتی زیاتر لەگەڵ ژنەکەی بباتەسەر.

ئەکرێت پزیشکەکە لەجیاتی یانزە نەخۆش ببینێت لە ڕۆژێکدا با دە نەخۆش ببینێت لە ڕۆژێکدا، با ئەوکاتەی بۆ ژنەکەی دابنێت لەجیاتی نەخۆش چونکە خۆشی دەوێت و هەستی بۆدەجۆشێت، با وا دابنێ ژنەکەشی نەخۆشێکە کە پێویستی بە چاودێری و کاتی زیاترەیە.

کاتێک پیاوەکە کاتی ئیشکردنی کەم بکاتەوە کاریگەری زۆری دەبێت لەسەری باری دەروونی لەکاتی گەڕانەوەی بۆ ماڵەوە، خۆ شەکەتکردن هەر کە کاتی ئیشکردن درێژ بوویەوە ماندووبوون زیاد دەبێت، لەگەڵ باری دەروونی چاکتر دەبێت ئامادەیی دەبێت کە هاوکاری بکات لەگەڵ خێزانەکەی. پۆزش هێنانەوە لە کارەکاندا جوانترین ڕێگەیە بۆ پێکەوە ژیان؛ بێ گومان هەتا کار زیاتر بکەین و زیاتر خۆمان ماندوو بکەین داهاتی مانگانە باشتر دەبێت، ئەگەر دارایی زیادی کرد باری ژیانیان باش دەبێت، لەجیاتی سواری ئوتومبیلی کۆن بێت تازە دەکرێت، دەتوانێت پێویستییەکانی ناوماڵ بکڕێت و تازەی بکاتەوە و گەشت بۆ دەرەوە بکات ئەبێت پیاوەکە ئەوە بزانێت ئەم دارایییە گەورەیە نەهامەتی گەورەی بەدواوەیە ئەویش خۆشەویستی ژنەکەی لەدەستدا کە هاوکاری ژیانێتی.

ژنەکە دەتوانێت یارمەتیەکی چاکی پیاوەکەی بدات بەرامبەر بەو دەستکەوتە مەزنە لە یارمەتی دانی مێردەکەی لەو بوارەدا، ئەویش پاڵپشتی پیاوەکەی بکات و هەڵیبنێت لەگەڵیدا بێت لەو ئومێد و مەبەستانەی کە هەیەتی پیاوەکەش بەرامبەر ئەوەی ماندوو دەبێت، هەست و سۆزی وا دەربڕێت بەرامبەر بە هێمنی و نەرم و نیانی کە نەهامەتییەکانی پیاو کەم بکاتەوە کە کاریگەری دەبێت لە کاروباری خێزانی، ئەکرێت ژنەکە یارمەتی پیاوەکەی بدات بەوەی خۆشەویستی بۆ دەربخات و ڕێزی ماندووبوونەکەی بگرێت لەوەی کە پیاوەکە پێی هەڵدەسێت لەکارە سادەکان کە بە مەبەستی دڵخۆشکردنی ژنەکەیەتی.

ئامانج لەمە ووردە ووردە بۆ پیاوەکە دەردەکەوێت کە ئەو کارە سادانە چەند پێویستە بۆ ژنەکە و کاریگەری هەیە لەسەر دەروونی و ئەو دەست دەکات بە کردنی ئەو کارانە.

ژمارەی خاڵەکان لەلای ئافرەت:

سروشتی ئافرەت و تایبەتی توانای سروشتیان لەسەر وورپابوونەوە و گرنگی دان و ڕێزدان بۆ کارە سادەکان وەک چۆن بۆ کارە گەورە ڕێز دادەنێن. ئەم جۆرە کارانە لەلای پیاو جێگەی ڕێزە، پیاو هەموو بیرکردنەوەیەکیان دەڕژێتە سەر ئەوەی چۆن کارێک بکەن بڵندی بدەن بە خێزانەکەیان و بەرزی بکەنەوە و ئاستی گوزەرانیان لە پێویستدا بێت، وا گومان دەبەن بەمە خۆشەویستیان زیاد دەکات، ئەمە ڕاست نییە لەگەڵ ژیاندا ناگونجێ، چونکە بەتەنها کردنی هەندێ کاری سادە ئەوە دروست نابێت چونکە ئەو کارە سادانە زۆری تێناچێت، ئەوانە نابێتە هۆی خۆشەویستی ژن و کامەران کردنی، کامەرانی ئەوەیە کە خۆشەویستی لە ژنەوە دەرچێت بۆ پیاو، ژن دەتوانێت یارمەتی پیاو بدات لە ڕزگاربوون لەو بیرکردنەوە لاساییانە لە چۆنێتی بەدەست خستنی خۆشەویستی ژن، ئەویش بەهۆی ڕێز

دانان لەو كارە سادانە كە ژن دەیكات، دەست كەوتنی خۆشەویستی و ڕێزدان بەلای پیاوەوە زۆر گرنگە چونكە ئەوە هەڵی دەنێت و هانی دەدات بۆ بەخشش و دیاری بەخشینی بەردەوام، ئەمە ڕاستییە كە ئەكرێت ژن لە پیاوەوە فێری ببێت و كاری لەسەر بكات، لەبیری ئەكات ئەگەر لە بارێكی دەروونی تووڕە و داتەپیودا بێت.

چارەی باری ڕەشبینی لەلای ئافرەت:

سروشتی ئافرەت وایە ڕێز لەو كارە سادەنە دەگرێت كە پیاو پێی هەڵدەسێت، بەڵام جیاوازی هەیە لەو دەستوورەدا، لەو جیاوازییە ئافرەت ئەوە هەست ناكات پیاو چەند حەز دەكات گوێی لەو ڕێز و پێزانیانە بێت، و كاتێك ژنەكە هەست دەكات كە هەندێ خاڵی تۆماركردووە و هاوكێشەی نێوان خۆی و پیاوەكە گۆڕاوە، یان بە شێوەیەكی تر كاتێ ژنەكە هەست دەكات دەست مایەی ژنەكە بەرزە و جیاوازی هەیە لە دەست مایەی پیاوەكە، ئەوكاتە ئاسان نییە ژنەكە بتوانێت پیاوەكە ڕاست بكاتەوە بە تایبەت كاتێك هەست بكات پشت گوێ خراوە لەلایەن پیاوەوە و خۆشەویست نییە لەلای پیاو، ئەوكاتە ژن هەست دەكات بە نائومێدی و پسان، هۆكەی دیاری وبەخشینی زۆرە بەڵام پیاوەكەی نەیتوانی لەخۆی بگرێت، ئیتر مۆنی ڕووی تێكرد و پیاوەكە تەمەڵی ڕووی تێكرد و هەستیكرد بێنرخە.

ئەم بێ ئومێدی و ڕەشبینییە وا لە ژنەكە دەكات ڕێز و خۆشەویستی بۆ پیاوەكەی نامێنێت تەنانەت بۆ كارە سادەكانیش كە پێشكەشی دەكات یان پیاوەكە دەیكات بۆ خێزانەكەی، ئەو ڕەشبینییەی ژنەكە دیاردەیەكی نادروستە ئەكرێت بڵێین ڕەشبینی ژنەكە وەكوسەرما لێیداوە یان ئەنفلۆزای باڵندەیە.

كاتێك ئەم نەخۆشی ڕەشبینییە ڕەدات لە ژنەكە ئیتر دان نانێت بە شتە جوانەكاندا، هەرچی پیاو پێشكەشی كردووە پێشتر بە خراپی دەزانێت، هۆكەی ڕێگەی تۆماركردنی خاڵەكانە، وا هەست دەكات لە پیاوەكەی زیاتری بەخشیوە.

كاتێك ژنەكە هەست بە ڕەشبینی و مۆنی دەكات دەست مایەی زۆر بەرزە و خاڵی تۆماركراوی (40) خاڵە و خاڵی پیاوەكە (10) خاڵە، لەم بارەدا ژنەكە هەڵسوكەوتی زۆر نامۆیە و پیاوەكە هەست دەكات وەك جاران نییە، ژنەكە هەر لەخۆوە بەبێ ئاگایی ئەو هاوكێشە بیركاریانە دەگەڕێنێتەوە لە شێوەی جارانی زۆر جیاوازە.

لێرەدا هەڵدەستین بە باكردنی خاڵە تازە تۆماركراوەكانی هەردوولا، بە جیاواز لە (40) خاڵ بۆ ژنەكە و (10) خاڵ بۆ پیاوەكە، ئێستا هاوكێشە تازەكە (30) خاڵ بۆ ژن و (0) بۆ

پیاو. ئێستا دەست مایەی پیاوەکەی لێ دەردەکەین لەوەی پیاوەکە تۆماری کردووە لە دەست مایە و خاڵی ژنەکە، ئیستا (10) خاڵی پیاوەکە لە دەست مایە بنەڕەتییەکەی ژنەکە دەردەکەین کە (40) خاڵە، کەواتە دەست مایەی ژنەکە (30) خاڵە لە بەرژەوەندی ژنەکەیە. لەڕووی بیرکارییەوە ئەنجام باشە و پەسەندە، لەڕووی پەیوەندی ژن و پیاوەوە ناپەسەندە و ژیرانە نییە.

کاتێك ژنەکە دەست مایەی پیاوەکەی لەوەی خۆی دەرکرد و دەست مایەی پیاوەکەی (0) سفر بوو، لەسەر ئەم سەرژمێرییەی ژنەکە، کە پیاوی هەژار دەگەڕێتەوە ماڵەوە ژنەکەی سروشتی نییە و دەنگی ژن ئاوازەکەی جیاوازە، دەڵێت بە پیاوەکەی خاڵەکانی تۆ (0)سفرە نەك زیاتر واتە ئەوەی کە پیاوەکە کردوویەتی هیچە و بەتاڵە، وا کارو هەڵسوکەوت لەگەڵ مێردەکەی دەکات کە هیچی نەکردبێت.

لە ڕاستیشدا وا نییە پیاوەکە شتی کردووە هۆکارەکەی کە پاڵی بە ژنەکەوە ناوە خاڵەکانە و وا هەست دەکات پیاوەکە خۆشەویستی نەماوە بۆی، وە هەروەها ئەو جیاوازە لە ژمارەی خاڵەکاندا، وە هەستکردنی بەلای پیاوەکەوە زۆر گرنگ نیە کاتێك کار گەیشتە ئەم سنورە لە نێوان ژن و پیاودا کارەکە کار دەکات لە نێوان ژن و پیاودا چونکە پیاوەکە هەست دەکات ماندووبوونەکەی ئەنجامی نیە و باسی ناکرێت ئەو کاتە پیاوەکە دەستخۆشی نیە لەو کاتەئیتر ئافرەتەکە تووشی ئەنفلۆئانزای باڵدە دەبێت کە ڕەش بین ییە، کاتێك ژنەکە پیاوەکە بەم بارە تازەیەوە دەبینێت کە ڕەشبینیە و بەرە بەرە زیاد دەکات، هەستی ڕەشبینی وای لە نێوانیانکرد کە بگاتە باری دەمارگیری و گرژبوون، پەیوەندییەکە مرد، هەڵوێستەکە لە نێوانیاندا زیاد دەکات، کە بارەکە ئەنجامەکەی زۆری تێکدەچێت.

ئەوەی کە پێویستەژنەکەی بیکات بۆ سەرکەوتن بەسەر گرفتەکاندا، ئەبێت بزانین کە دوو درز هەیە و بە جوانی سەیریان بکەین و لێیان بگەین، سروشتی پیاوپێویستی بە ڕێز و پێزانین هەیە لەگەڵ ئەوەشدا ئافرەت پێویستی بە پشتگیری و پاڵپشتی هەیە، ئەگەر کۆن بوو بە یەکێك لەوانە کۆن دەبێت، هاوکێشەی هاوسەنگی کە دەرەنجام دۆڕان و نەخۆشی و باری شێتی، ئەکرێت ژن ئەرکی گەورە ببینێت و سەرکەوتن بەسەر ڕەشبینیەکەدا بەدەست بێنێت ئەویش بە ئارام گرتن و هەست کردن بە لێپرسراوی، مەبەست لەوە ئارام گرتن و بەرگەگرتنی باش و هەڵگرتنی لێپرسراوێتیە، چونکە خۆی بەشێك بووە لەو کێشەیە چونکە هەر بەخشندە بووە و فیداکاری کردووە هەتا ئەوەی دەست مایەی زۆر بەرز بووە چونکە لە نێوان دەست مایە و خاڵی ئەوو مێردەکەیدا بۆشایی و جیاوازی زۆری هەبوو.

ئەتوانین لە یەك چرکەدا (100) سەد مەتری بڕیوە بەڵام پیاوەکە (10)دە مەتری بڕیوە، ئەکرێت ژنەکە دیاری و بەخشندەییەکەی کەم بکاتەوە هەتا بوار بدات پیاوەکەی دەست مایەی خۆی بەرزبکاتەوە.

خاڵێکی گرنگ هەیە پەیوەندی بە ژنەوە هەیە کاتێك ژنەکە کاتێك هەستیکرد بە ڕەشبینی کە بەخشین دەوەستێت لەوێدا بواری باشە بۆ پیاو هەستیٚ بە کاری خۆی و دەست مایەی خۆی بەرز بکاتەوە، ژنەکە دەتوانێت بۆشایی هەردوولا پڕبکاتەوە، ئەگەر پیاوەکە کاریکرد دەستخۆشی لێبکات، بەڵام ئەو خۆی لیٚ گێل دەکات و هیچ خاڵێکیتر بۆ پیاوەکە تۆمار ناکات و پیاوەکە خاڵەکانی وەك جاران دەمێنێتەوە، ئەمە یەکێکە لە سروشتەکانی ژن کە دەرگا بە ڕووی پیاودا دادەخات و بوار نادات پیاو خاڵ تۆمار بکات، ئەکرێت ژن ئەوە بزانێت ئەو لێپرسراوە لە ڕاستیدا لە ڕاست کردنەوەی هاوکێشەکان چونکە ئەو بەخشندە بووە بەڵام ئاگادار نەبوو چەندێتی بە یەکەی پیاو هەتا زۆر کە کۆتایی پیٚ دەهێنا نائومێدی و ڕەشبینی دەیگرێت و تووڕە دەبوو، بڕیاریدەدا کە بوار بە پیاو نەدات و تەرازوو و میزانەکەی ڕاست نەکردەوە تا بگەڕێتەوە دۆخی جارانی.

دوای زانیاریمان بەوەی باسکرا لەسەری ژنەکە ئیتر سەرزەنشتی پیاو نەکات چونکە بوو بەهۆی ئەو بارەی هەردوولای تێدایە، با لاپەڕەیەکی تازە بکاتەوە و کارەکانی پێشوو لەبیرخۆ بەرێتەوە و تازە دەست پێبکات، بوارێك بدات بە پیاو هەتا خۆی چاك بکات لە ڕوانگەی تێگەیشتنی گرفت و هۆکارەکان.

ئەوەی لەسەر پیاوە کە بیکات کاتێك پیاو هەست دەکات ژن دەست خۆشی و ڕێزی بۆ دانانیٚ لەو کاتەدا پیاو پشتگیری و یارمەتی ڕادەگرێت لە ژنەکە، زۆر پێویستە کەبزانێت زۆر ئەستەمە ژن دان بنێت بەو کارانەی کە دەیکات و پێشکەشی دەکات، یان ژماردنی ئەو خاڵانەی تۆماری دەکات لە بەرژەوەندی خۆی، لەکاتێکدا کە دڵگران و ڕەشبینە کاتێك ژن دڵگران و ڕەشبینە و سروشتی وایە هیچ خاڵێك بۆ پیاو ئەژمار ناکات ئەگەر کاری باشیش بکات و هەرچی پیاو بۆی بکات پشت گوێی دەخات، ئەم هەڵسوکەوتنەی ژن پیاو نائارام دەکات و دەبێتە هۆی گۆڕانکاری دەروونی و هەستی ئەم کاردەکاتە هەستی پیاوەکە و بەو هۆیەوە هەڵسوکەوتی پیاوەکە دەگۆڕێت بەرامبەری.

پیاو دەتوانێت لەو نالەبارییە ڕزگاری ببێت ئەویش بەهۆی تێگەیشتنی لە سروشتی بیرکردنەوەی ژن، پێویستە پیاو بزانێت کە ژن توشبووی ئەنفلۆنزا و تووڕەییە و مەبەست نەخۆشی ئەنفلۆنزای نائومێدی و ڕەشبینییە، ئیتر وەڵامی داواکارییەکان ناداتەوە بەجوانی

و هەر کارێك پیاوەکە بۆی بکات، ئەکرێت پیاوەکە زیاتر لە کارێك بکات هەتا ویژدانی ژنەکە بجوولێنێت جارێکیتر هەتا بێت بەدەم داواکارییەکانییەوە ئەویش، لە یەکەم کارەوە کە پیاو لەپێناویدا دەیکات بۆ دڵخۆش کردنی، ئەکرێت پیاو کارێك بکات کە ویژدانی بجوولێنێت و بێت بەدەم داواکارییەکانەوە بە چاکی، ئەمە سروشتی ژنە و لەسەر پیاوە هەوڵ بدات چەندە جار بێ هیوا و بێ ئومێد نەبێت لە کارکردن و هەوڵیدا، ئەکرێت دان بەخۆدا بگرێت و بەردەوام بێت لە هەوڵدان، بێگومان دێت بەدەم داواکارییەکانەوە و دەگەڕێتەوە باری سروشتی خۆی.

لەکاتی هەوڵەکاندا دەبێت پیاو ئەوەی لەیادبێت ئەم ژنە خێزانێتی و خۆشی دەوێت و هاوبەشی ژیانیەتی و لەسەریەتی چارەی ناکۆکی نێوانیان بکات، شتیکیتر لەسەر ئەویش ئەوەیە هەردەم دەبێت پیاوەکە لەیادی بێت هەر پیاو خۆی هۆی مۆنی و گرژی ژنە و خۆی دروستی کردووە، ئەکرێت هەموو کارەکان هۆکەی پیاوەکەیە یان قسەیەك بوو ئەو ووتویەتی، بەم بۆچوونە تازەوە ئەکرێت پیاو هەردەم لە هەوڵدا بێت و بەخشینی ڕێزی بۆ ژنەکە بەردەوام بێت هەتا وەڵامی لەلایەن ژنەکەوە دەست دەکەوێت جارێکیتر زەردەخەنە دەگەڕێتەوە بۆ ژنەکەی و لەو گرفتە ڕزگاریان دەبێت و هاوسەنگی دەگەڕێتەوە نێوانیان.

بەخششی پیاو بۆ کەمە؟

بە دەگمەن پیاو هەبێت ئەوەی دەیبەخشێت بەکەمتر ڕازی بێت، پیاو باوەڕی بە دادوەری هەیە لەگەڵ ئەوەشدا لە ژیانی ژن و مێردیدا کەم دەبەخشێت، زۆری سکاڵای ژن لە پیاو لە سەرەتای مارەکردنەوە دەبەخشێت بەڵام دوای گواستنەوە وورده وورده کەم دەکات هەتا دەگاتە پلەی خەمۆکی و تەمەڵی بەڵام سکاڵای پیاو لە ژنەکەی ئەوەی بە دادپەروەرانە کاری لەگەڵدا ناکات لە سەرەتاوە ژنەکە هەموو شتێك بە فیداکاری پیاوەکەی دەکات بەڵام ئەوە وورده وورده خۆی هەندێ جارگێل و پشت گوێ دەخات، دوای ئەوە خۆگێل کردن و گوێ پێ نەدان، ئیتر پیاو داوای فیداکاری و دیاریەکان دەست پێدەکات.

خۆ ئەگەر پیاو چەندە بەخشش و فیداکاری هەبێت، بەڵام هەر ئافرەتەکە ڕێز و پێزانینی نیە وهەرچی دەکات بە هەوا دەڕوات، ئەڵێ هیچ ڕووی نەداوە لەم گرفت و ئاڵۆزییە ناگەین، مەگەر لە جیاوازی تۆماری خاڵەکان بگەین بۆ ژن و پیاوەکە و هەردوو ڕێگە جیاوازەکەیان.

لێرەدا پێنج ڕێگا هەیە کە پێنج هۆی سەرەکییە لەسەر هەڵوێست لەسەر دیاری و بەخشین و هۆکارەکان:

1-باوەڕی پیاو بە دادپەروەری:

هەموو ڕۆژێك پیاو دەچێت بۆ كار هەموو توانایەكی خۆی دەخاتە گەڕ و وا هەست دەكات كە (50) خاڵی لە بەرژەوەندی خۆی تۆماركردووە وەك سروشتی ژیانی ژن و مێردی، بۆنا ئەو هەموو هەوڵەی كە ئەو هاوڕێیە دەیدات بە چاكی بۆی ئەگەڕێتەوە و بۆ ژنەكەی ئەبێت چاكە زۆر و ڕێك و مەزنە سەری مانگ وەری دەگرێت، لەسەر ئەم بۆچوونە پیاوەكە دوای گەڕانەوە بۆماڵەوە پاشەكشێ دەكات و دەوەستێت لە بەخشین پشت ئەستوورە بەوەی گوایا ژمارەی تۆماركراوی زۆرە لە بەرژەوەندی ئەو.

گرفت بەمەوە ناوەستێت بەڵكو لەوە دوورتر دەڕوات، پیاوەكە لەم كاتەدا وا چاوەڕوان دەكات كە ژنەكەی هەستێت بە كارێك هاوتای كاری پیاوەكەی بێت، ئەوكاتە ژنەكە (50) خاڵ دەستی خۆی دەخات، لێرەدا هەردوولا (50) خاڵیان بۆ نووسراوە، ئەوەی لێرەدا سەیرە ئەوەیە پیاوەكە ئەو هەموو كارەی كردووە تەنها یەك خاڵی بۆ نووسراوە، ئەمەیە بیركردنەوەی ژن لەكاتی ژماردنی خاڵەكاندا، ئێستا بەلای ژنەكەوە ئەوەی پیاو كردوویەتی تەنها یەك خاڵە.

كەواتە سروشتی بیركردنەوەی ئافرەتە لە تۆماركردنی خاڵەكاندا كە بوو بێ هیوا و بێ ئومێدی كردم دۆڕاندنێكی گەورەیە بۆ پیاو، ئەو پیاوەی وا گومان دەبات كە پەنجا خاڵی تۆماركردووە بەرامبەر ئەو هەموو ماندووبوونەی كە داوێتی وا گومان دەبات دەسپێكی بەرزی هەیە دەست مایەی باشە بارامبەر بە كارەكان و چاوەڕوانی سەرفرازییە و داوا لە ژنەكە دەكات ئەویش كارێكی وا بكات، لەناكاو دەبینێت خۆی لە نێوان ژماردنێكی ناداد دایە كە ژمارەی خاڵەكانی زۆر كەمە بەرامبەر ماندووبوونی.

پیاوەكە بە بیركردنەوەی خۆی (50) خاڵ وە لەسەر ژنەكەیە كار بكات و پێش بكەوێت هەتا (50) خاڵ دەست دەخات بەڵام بەداخەوە بە خەیاڵی خۆی و بیركردنەوەی پیاوەكە تەنها یەك خاڵی تۆماركردووە، بۆشی نییە ئەو تەمەڵی و تەوەزەلییە، بەڵام ئەكرێت كار بكات و هەوڵبدات و ژمارەی زۆر تۆمار بكات لە بەرژەوەندی خۆی، زۆر ئاسانە كە پیاوەكە وا بیربكاتەوە كە تەرازووی دادكاری خۆی نەكردووە واتە چەسپیوە، لەم ڕوانگەیەوە گرفتی دادپەروەری ئەكرێت كاریگەری باشی هەبێت و كارا بێت ئەویش ئەوەیە بە ئاگاداری پیاوو شێوە هەڵسوكەوتی زانینی ژنەكە لە شێوەی ژماردن و تۆماركردنی خاڵەكان، بۆ ئەوەی ژن و پیاو بگەنە تەنها بارێك بۆئەوەی هەردووك دڵخۆشبن ئەبێ پیاوەكە ئەوە بزانێت كە هەوڵی زۆر و كەم و بەخششی كەم و زۆر و بچووك و گەورە هەموو هەریەك دەست مایەی لە خاڵە

نووسراوەکاندا لەلای ژنەکەی، هەموو دیارییەکی خۆشەویستی گەورە و بچووك پێویستە لەلای ژنەکە کەواتە لەسەر پیاوەکەیە کە هەموو بیرکردنەوەیەکی تەنها لەسەر کارە گەورەکان نەبێت و کارە بچووکەکان واز لێبهێنێت بەڵکو گرنگی بە هەردوولا بدات، با بەردەوام بێت لە کارە سادەکان چونکە کاریگەری باشی هەیە لەسەر ژنەکە، ژنەکە پێویستی بە کارە گەورەکان هەیە و هەروەهاسادەکانیش هەموو کاریگەری هەیە لەسەری، لەسەر ژنەکەیە ئەوە بزانێت بیرکردنەوەی پیاو لە بیرکردنەوەی ئەو زۆر جیاوازە، پیاوەکە زۆر هەستیار نییە بە کردارە سادەکان، بە کەمی گەرم وگوڕی پیاو بەو کارانە ئەوە ناگەیەنێت ژنەکەی خۆش ناوێت، هۆی ئەوە لەلای پیاوەکە ئەوەبوو کە بە بڕوای پیاوەکە گوایە خاڵی زۆری بۆ نووسراوە لە ئەنجامی تەنها کارێك و تای تەرازووەکەی قورسە.

لەسەر ژنەکەیە بە بەردەوامی هانی پیاوەکەی بدات لەسەر بەخشین و چاوەڕوانی نەکات، ئەوە بکات کە پلەیەك بەدەست بهێنێت و پەنا بەرێت کە داوای یارمەتی و پشتگیری لە پیاوەکەی بکات. لەسەر ژنەکە نییە کە داوا لە پیاوەکەی بکات کە کارێك بکات بەڵکو هانی بدات ئەو کارە بکات.

2-باوەڕی ئافرەت بە خۆشەویستی بێ مەرج:

ئافرەت هەردەم پێی خۆشە بەردەوام ببەخشێ و نەوەستێ، بەپێی سروشتی ژنانەی خۆی ئاگای لە کارەکان بێت بچووك بن یان گەورە، بەڵام کاتێك هەست بە بۆشایی دەکات لە ئاخیدا دەست دەکات بە کارکردن لەسەر ژمارەی خاڵەکان و تۆمارکردنیان بۆ هەردوولا، لەگەڵ ئەوەشدا تۆمارەکە دادپەروەرانە نییە چونکە زۆرتر نووسراوە بۆ ئەو تا پیاوەکە.

لە جیاوازییە سروشتیەکانی ژن و پیاو ئەوەیە کە ژن پەیوەندی لەسەر بناغەی ژمارەی خاڵ نابەستێت، چونکە ژن وا نازانێت بوونێکی هەیە، هەروەك وایە لەلای پیاو، ژن هەڵدەسێت بە بەخشینی خۆڕایی بەبێ ژماردن، ژن بەهەمان شێوە لەپیاو چاوەڕوان دەکات کە پێشکەش بکات، ئافرەت ئەوەی لە توانایدایە دەیبەخشێت بەبێ مەرج و بەند، بەڵام پیاو وانییە دەبەخشێت بە خۆڕایی کاتێك ژنەکە هەست دەکات دەست مایەی هەردوولا وەك یەکن و هاوتان، بەڵام هەرکات زانی بەخششی هەردوو ژمارەیان وەك یەك نییە و هاوتا نییە دەگەڕێتەوە بۆ بەخشین وە بەخشینی ئافرەتەکە کەم دەبێتەوە. هەردەم پیاو بەخشندە و گوناحە، مەبەست لەوە ژمارەی خاڵی زۆر تۆمار بکات، دوای ئەوە ئارامییەکی دەست دەکەوێت، هەندێ مۆنی داوا دەکات و چاوەڕوان دەکات بۆ ئەوەی هەندێ شت پێشکەش بکات بۆ هاوتا ببنەوە لەدەست مایە و خاڵی تۆمارکراودا.

ئەو کارانەی پیاو تووڕە و بێ ئارام دەکات زۆر داواکاری ژنە لە کاتێکدا دەزانێت کە....

ئافرەتەکە چۆن بۆی هەیە داوای بەخشیش بکات لە پیاوەکە کە پێویستە ژنەکە هەستێت بە بەخشین، پیاوەکە لەم کاتەدا وا هەست دەکات کە ژنەکە هەوڵ دەدات بیدۆزێتەوە یان گاڵتە بە ئازایەتی بکات، ئەوانەی وای لە پیاوەکە کردووە کە هەست بکات کە تەرازووەکە لاربووەتەوە هەڵسووکەوتی ژنەکەیە لەگەڵیدا و لەگەڵ باری دەروونی کاتێک ژنەکە زەردەخەنە دەکات پیاوەکە وا دەزانێت ئیتر لێی ڕازییە چونکە وا دەزانێ زۆری پێشکەش کردووە و هەوڵ دەدات زیاتر بکات بۆ ئەوەی خاڵی هەردوولا ڕێك بێتەوە.

لێرەدا ئەبێت ئەوە بزانین سروشتی ئافرەت بەخشین و پێشکەش کردنە، لەگەڵ ئەوەشدا هەست دەکات هاوتا نییە ئەگەر هەست بکات کە ئەوەی ئەو بەخشیویەتی زۆر لە پیاوەکە زیاترە و ئەوەی پیاوەکە کەمترە، ژنەکە بەردەوامە لە بەخشین بۆ ئەوەی دەست مایەی خاڵەکانی 30 –20 بێت بۆژنەکە، ئەم هەڵە تێگەیشتنە ئەبێتە هۆی گرفت لەنێوان ژن و پیاودا، کاتێك ژنەکە کارێك بۆ پیاوەکەی دەکات لە ڕوویدا زەردەخەنە دەردەکەوێت و دەروونی زۆر ئارامە، پیاوەکە وا گومان دەبات دەست مایەی لە خاڵەکاندا لە ژنەکە بەرزترە.

لەسەر ئەوە ئەگەر ژنەکە شتێکی لێ داوابکات بەلایەوە زۆر قورس و گرانە و تووڕە دەبێت، لێرەدا دەبێت پیاوەکە ئەوە بزانێت کاتێك ژنەکە لەبەر پیاوەکە پێشکەش دەکات ڕووی زۆر گەشە بەڵام ئەوە ناگەیەنێت دەست مایەی بەرزە لە خاڵدا ئەگەر هاوتاش بێت ژنەکە دەبەخشێت، ئەکرێت ژنەکە ئەوە بزانێت و بەخششەکانی پڕە لە زەردەخەنە و دەروونی زۆر ئارام و وورەی بەرز و بڵندە و هەموو ئەوانە ئاماژەیە بۆ پیاوەکە کە وا تێبگات ژنەکە بەو کارانە دەیەوێت دەست مایەی بەرزبێتەوە یان هاوتای پیاوەکە بێتەوە ئەگەر ژنەکە ویستی پیاوەکە هەڵبنێت لەسەر پێشخستن ئەبێ خۆی کەمی بکاتەوە یان هێواش بێت لە بەخشینا، ئەبێت ژنەکە بوار بداتە پیاوەکەی هەتا پێش کەوێت و هەستێ بە هەندێ کار و پیاو هەڵبنێت بە کردنی هەندێ کار، با سوپاس و سەرسوڕمانی بۆ کاری پیاوەکە هەبێت کە دەیکات، چونکە هەڵنان و دەست خۆشی لەلایەن ژنەوە بۆ پیاو کاری چاکی دەبێت.

3– پیاو هەرکات لێی داوابکرێت دەبەخشێت:

لە بەڵگەکانی شانازی و سەرفرازی پیاو ئەوەیە کە پشت بەخۆبەستنە پێویستی بە کەس نییە چونکە هەردەم سەرکەوتووە داوای یارمەتی لە کەس ناکاس، مەگەر کارێك پێویستی بە کەسێکیتر پێویستی پێی هەبێت، ئەمە یاسایە لەلای پیاو، بەڵام لەلای ژن زۆر جیاوازە، ژن

کەمتەرخەمی ناکات لە بەخشین بەڵکو دەبەخشێت داوای لێبکرێت یان داوای لێ نەکرێت، ئەمەش سروشتی ئافرەتانە.

لەگەڵ ئەوەشدا ژن دیاری دەبەخشێتە مێردەکەی داوا بکات یان داوا نەکات، هەر کە خۆشەویستی ژنەکە زیاد بکات بۆ پیاوەکە دیاری دەبەخشێتە مێردەکەی هەر دیارییەکانی بە خۆڕایی بوو بۆ مێردەکەی.

ئەم جیاوازیەی سروشتی ژن و پیاو گرفتی زۆر و بەبێ سنوور دروست دەکات لە نێوان ژن و پیاودا، گرفتەکان بەردەوام دەبێت پشت دەبەستێت بە ماوەی ئەو کاتەی ژن و پیاوەکە چەند کات بەیەکەوە دەبەنەسەر، وە چەند گرفت لە نێوانیان ڕوودەدات، هەریەکە و بە سروشتی خۆی هەڵسوکەوت دەکات، دوو سروشتی لەیەک جیاواز بەردەوامی ڕووداوەکان و ئەنجامەکەی زۆرجار باش نابێت، دەبێتە هۆی گرفت و نەهامەتی لە کۆتاییدا دژایەتی و دەمە دەمە لەگەڵ ئەوەی هەردوولایەن و مەبەستیان باشە.

کاتێک ژنەکە پێویستی بە یارمەتی هەیە و داوای ناکات و پیاوەکە هەڵناسێت بەو یارمەتییە مەگەر داوای لێبکرێت، لەوکاتەدا ژنەکە وا هەست دەکات کە گوایا پیاوەکەی خۆشی ناوێت، لەسەر ئەم بۆچوونە ژنەکە پەنا دەباتە بەر تاقی کردنەوەی پیاوەکەی و خۆشەویستیەکەی بۆی.

بەردەوام دەبێت داوای یارمەتی نەکات هەردەم چاوەڕوانە و دەیەوێت پیاوەکە لەخۆیەوە دەستی بەو کارە، هەر چاوەڕوانە و چاوەڕوانە پیاوەکەش بێدەنگە و ناجوولێت، کاتێک ژنەکە هەست دەکات پیاوەکە یارمەتی نادات و لە مەبەستیشیدا نییە یارمەتی بدات، لێرەدا ژنەکە وورە بەردەدات و ئارامی نامێنێت و وورده وورده ئازار و تووڕەبوونی بە قسەکانیدا دەردەکەوێت و قسەکانی پیاوەکە دڵخۆشی ناکات، ژنەکە هەندێ کاردەکات کە گوایا بۆنی ئەوەی لێبێت کە پیاوەکەی خۆشی ناوێت، خوا خۆی دەزانێت ئەنجام چی دەبێت.

ڕاستییەک کە ژنەکە نایزانێت ئەویش ئەوەیە کە پیاوەکە ئامادەیە یارمەتی بدات ئەگەر لێی داوا بکرێت، وەک پێشتر باسمانکرد مانەوەی خاڵە تۆمارکراوەکان بە هاوسەنگی و ڕێکی زۆر گرنگە بۆ پیاو کاتێ پیاو هەستیکرد دەست مایەی لە ژنەکەی بەرزترە، دەبینین بە سروشتی پیاوەکە داواکاری پیاوەکە زیاد دەکات، پیاوەکە بە مافی خۆی دەزانێت ئەو داوایانە لەسەر ژنەکەیە ئەو داوایانە جێبەجێ بکات چونکە دەست مایەی پیاوەکە بەرزترە لە ژنەکە، ئایا دادوەرانە نییە هەردوولا هاوتابن لە خزمەتگوزارییەکاندا، لەلایەن هەردوولاوە، کاتێک پیاوەکە هەستیکرد دەست مایەی ژنەکە لەو بەرزترە و خزمەتەکانی ژنەکە زیاترە

لەوەی پیاوەکە، لێرە ئەوەی پیاوەکە بیری لێدەکاتەوە، ئەبێ هەستێ بە خزمەت کردنی پیاوەکە. بێگومان پیاوەکە لە داواکارییەکان دەوەستێت و هەوڵدەدات ڕێگایەکیتر بگرێتەبەر هەتا لەوێوە یارمەتی بدات بۆ دەست خستنی خاڵ، لێرەدا خاڵێکی هەستیار هەیە کاتێک ژن لە داواکاری دەوەستێت بۆ پیاوەکە بۆ پێشکەش کردنی یارمەتی یان هەندێ خزمەتگوزاری پیاوەکە وا گومان دەبات بە هەڵەی ژنەکەو بەهۆی بەرزی دەست مایەوە دارای خاڵی بەرزتر یان هیچ نەبێت هاوتان. پیاوەکە وا نازانێت کە بە سروشتی خۆی چاوەڕوانە پێشنیارێک بکات یان هەندێ یارمەتی پێشکەش بکات لە خۆیەوە ئەوەی زۆر ژنەکە دڵخۆش دەکات ئەو پێشنیارەی پیاوەکەیە یان یارمەتی پێشکەش کردنە بۆی.

بە هەڵە تێگەیشتن لەیەکتر کاریگەری خراپی دەبێت لە پەیوەندی نێوان ژن و پیاو، لەسەر ژنە ئەوە بزانێت کە سروشتی خۆی وەهایە دەیەوێت هەلێك بدۆزێتەوە کە زیاتر یارمەتی پیاوەکەی بدات، بەڵام چاوەڕوانی ئەوەیە لێی داوا بکات، پیاو هەرلەخۆیەوە بە خۆڕایی هیچ شتێك پێشکەش ناکات مەگەر لێی داوابکرێت، ئەگەر ژنەکە داوایکرد بە چاکی بەردەوامە، ئەبێت پیاوەکە هەست بکات کە ئەبێت یارمەتی ژنەکە بدات، بەڵام بێگومان خۆی لە هەندێ کاری سادە گێل دەکات و پێ دادەگرێت لەسەر کارەکانی دەرەوە چونکە دەزانێت دارایی زۆر ژن دڵخۆش دەکات، پیاوەکەبەردەوام دەبێت لەسەرئەم بارە، مەگەر ژنەکەڕوونکردنەوەی بۆ بکات کە ژنەکە حەز دەکات کە پیاوەکە هەندێ کاری تری لاوەکی هەیە بیکات.

ئەبێ پیاو بزانێت ژن داوا ناکات ئەگەر پێویستیشی هەبێت، چونکە وا دەبینێت پێشنیارەکە لە پیاوەوە بێت چونکە خۆشی دەوێت، ئەگەر پیاوەکە لەخۆیەوە یارمەتی ژنەکە بدات بەبێ داواکاری ژنەکەی خۆشەویستی زیاد دەکات لە دڵی ژنەکەیدا (ئەمە سروشتی بیرکردنەوەی ژنە).

ئەکرێ پیاو لەوە ئاگادار بێت لە هەندێ کاری سادە و کاریان لەسەر بکات بە بەردەوامی، ئەبێت لەخۆیەوە بیکات و چاوەڕوانی داوای ژنەکە نەکات، ئەبێت خۆی ڕابهێنێت لەسەری چونکە ژنەکە بەوە دڵخۆش دەبێت، ئاسوودەیی لە دەروونیدا دەڕوانێت و خۆشەویستی پیاوە بۆی.

4-ئامادەیی ژنەکە بۆ بەخشین ئەگەر دەست مایەکانیش هاوتا نەبن:

پیاو ئەوە نازانێت کە ژن سروشتی وایە کە دەبەخشێ و دەبەخشێ و بەردەوامە لە بەخشین ئەگەر دەست مایەکەش هاوتا نەبێت لە خاڵە تۆمارکراوەکاندا، چونکە ژنەکە سروشتی وایە پشتگیری پیاو دەکات و پێی دەبەخشێت چەندە بتوانێت.

بچووکەی تۆمارکردنی خاڵ لێرەدا بوونی نییە لەلای ژنەکە بەڵام دەبێت زۆر زۆر وریا بێت لە داواکاریدا کاتێک ژنەکە هەست دەکات هەردەم ئەو دیاری دەبەخشێت و پێشکەش دەکات ئەوکاتە پیاوەکە دەکەوێتە خەیاڵەوە لە کاری خۆی، ئەنجامەکەی بێگومان لەلای ژنەکە ئەوە دروست دەبێت کە بۆچوونەکە خراپە و کاری تێ دەکات و کارەکە دەگۆڕێت و دادەڕمێت.

پیاو بە هەڵە گومان دەبات کە ژنەکە هەردەم ڕازیە لەسەر بەخشینی و دێت بە دەم پیاوەوە بەڵگەیە لەسەر هاوتایی لە خزمەتە پێشکەش کراوەکاندا لە هەردوولاوە و نێوانیان زۆرباشە، زۆر هەڵەیە گەر پیاو بەمە بخڵەتێت.

با سەیری (سلمان) و ژنەکەی (یسرا) بکەین، سەلمان خووی بەوەوە گرتبوو لەسەرەتای دوو ساڵی ژن و مێردیدا ژنەکەی دەبردە دەرەوە بۆ سینەما و فیلمە تازەکان، وایدەزانی ئەوە ژیانی ڕۆتینی دەشکێنێت و چوونە دەرەوە لەگەڵ ژنەکەی دەروونی ئارام دەکات و یارمەتی دەدات بۆ خۆشەویستی و بە هێزکردنی ژیانی ژن و مێردی.

بۆچوونەکەی باشە و کردەوەکەی ژیرانەیە، بەڵام ڕۆژێک لە ڕێگای سینەمادا ژنەکەی ڕەشبینی خۆی دەربڕی و ووتی: (من هەردەم هەڵدەستم بە بەجێهێنانی پێویستییەکانت بەڵام ئارەزووەکانی من بوونیان نییە).

پیاوەکە (سەلمان) ئەم قسەیەی ژنەکە (یسرا) پێی سەیربوو ئەمەی لێ چاوەڕوان نەدەکرد چی ڕوویدا؟ ئەم شۆڕشە چی بوو و هۆکارەکەی کامەیە؟ ئەوەی پیاوەکە دەیکرد ئەوەبوو کە ژنەکە لە ژیانی ڕۆتینی بەرێتەدەر و دڵخۆشی بکات بە بردنی بۆ سینەما و دڵخۆشکردنی و دابینکردی کامەرانیی بۆ ژنەکەی، ئەویش هەردەم ئەمەی پێ خۆش بووە، بەڵام ئەمە چ شۆڕشێکە ڕوویداوە؟

سەلمان هەوڵیدا بزانێت هۆکاری ئەم بێ ئومێدییە چییە؟ بەبێ ئەوەی پرسیار لە ژنەکە بکات هەوڵیدا ڕووداوەکان بێنێتەوە یادی خۆی کە تێپەربووە، بەڵام هەستی نەکرد کە شتێک هەبێت ئەم ژنەی تووڕە و ناهەموار کردووە بەڵام هاتەوە یادی لە ڕێگادا، ژنەکەی ووتویەتی بابچین بۆ شانۆ بۆ بینینی شانۆگەری بەڵام نەچین بۆ سینەما، بەڵام پیاوەکە گوێی بەو پێشنیارەی ژنەکەی نەداوە، هۆکەش ئەو پێشنیارە بوو و ژنەکەی پێی دانەگرتووە لەسەری، ئەکرێت تووڕەییەکەی ئەو هۆیە بووبێت؟

سەلمان بەدووری زانی کە تووڕەیی ژنەکە ئەمە بێت چونکە ژنەکە هەردەم ڕازی بووە بۆ چوون بۆ سینەما و هەردەم زەردەخەنەی هەبووە، پێی دانەگرتووە بۆ چوون بۆ شانۆ و ئەمە پێشنیار بووە نەك داوا.

ئەو هەڵەیەی کە سەلمان تێی کەوتبوو ئەوەبوو کە وای لێکداوەتەوە کە ژنەکەی پێشنیاری کردووە کە گوایە ئارەزوویەکی بەهێز نەبوو، بەڵگەش لەسەر ئەوە زۆر پێی دانەگرتووە پێی باش بووە بچین بۆ سینەما، پەشیمان نەبوەتەوە لە پێشنیارەکە، چونکە سەلمان نەیزانیوە کە بەدەمەوە نەهاتنی داواکەی کاریگەری هەبووە لەسەر دەروونی یسرا و حەزی کردووە بەجێ بهێنرێت، وای هەست کردووە کە سەلمان خۆشی ناوێت، کە گوایە سەلمان خۆپەرستە و نایەوێت ئاواتەکانی یسرا بێنێتەدی، چونکە یسرا بە شێوەیەکی نەرم و نیان ویستوویەتی ئارەزووەکانی بگەیەنێت.

لەسەر پیاوە کە ئەوە یاد بکات کە ڕازی بوونی ژنەکەی بە بەردەوامی بۆ جێبەجێکردنی داواکارییەکانی ئەوە ناگەیەنێت دەست مایەی بەرزترە، ئەمە هەڵەیە. ئەمە سروشتی پیاوە کە زۆر لە ژن جیاوازە، ڕازی بوونی ژن لەسەر بەجێهێنانی داواکاری پیاو لەلایەن ژنەوە بەڵگە نییە کە ئارەزووی هەیە لەسەر ئەوە، لەسەر پیاوانە داواکاری ڕوونکردنەوە و لێتێگەیشتن بکات لە ژن لە ئارەزووەوە چی دەوێت، لەسەر ژنەکەیە ئەوەی لەیاد بێت ڕازی بوونی لەسەر هەموو کارێکی بێ مەرج ئارەزووی پیاوە، ئاماژە بە پیاو بدات کە گوایە دەست مایەی لە خاڵەکاندا بەرزە و پیاوەکە خاڵی زۆرترە، وە یان پیاوەکە زۆری بەخشیوە بۆ ژنەکە وە یان دڵخۆشە و پێ دەزانێت وە یان دەست مایەی هاوتایە و بەوە دڵخۆشە.

وە لەسەر ژنلە بەخشین بووەستێت کاتێك هەست دەکات پیاوەکەی کەم دەبەخشێت و هەوڵ بدات بە شێوەیەکی جوان و ژیرانە داوای بەخشین و بەخششی لێبکات بۆ بەردەوامی ژن و مێردی و ڕێگە نەدات گرفت دروست ببێت و ناهەمواری دەربکەوێت.

5- **پیاوەکە سزا دەسەپێنێت:**

ژنەکە بێ ئاگایە لەوەی کە پیاوەکە سزای بەسەردا دەسەپێنێت و کاتێ هەستیکرد ژنەکەی خۆشی ناوێت و لە بەخشین وەستاوە، وە کاتێك ژنەکە وا هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکات کە گوایە خۆشی ناوێت و پێی باش نییە، متمانەی پێی نەماوە و چاکەکانی هەڵناسەنگێنێت، ئەوکاتەی کە سزاکەی سەپاند دەست مایەکەی خراپە و پڕە لە خاڵی خراپ.

کاتێك ماهر هەستیکرد ژنەکەی خدیجە خۆشی ناوێت و ڕێز بۆ ماندووبوونەکانی دانانێت، ئەوکاتە ئیتر پێویست بوو لەسەر ماهر هەندێ کەم بکاتەوە و بیر لە دادپەروەری

بکاتەوە لە بەرژەوەندی خێزانەکەی، دەست مایەی ژنەکەی (10) دەبێت، ئەو دە خاڵە یەکسەر بەتاڵ دەبێتەوە و خاڵی تازە دەکاتە (0) سفر بەڵام ئەگەر ماهر تووڕە ببێت، ئەوکاتە سزاکە سەختترە و دەست مایەی خدیجە خراپە و(−10)یە، بۆ نمونە ئەوکاتە خەدیجە (10) نمرە قەرزاری ماهر دەبێت.

پێش چەند چرکەیەك دەست مایەی خدیجە (+10) دەبوو بە چاوی داوا دیار بوو بەڵام بەهۆی تووڕەیی ماهرەوە دەست مایەکە بوو بە (−10)، لێرەدا دەبێت قەرزەکەی بداتەوە نەك هەر ئەمە بەڵکو دەست مایەی ژنەکە لەوە دابەزی، کەواتە قەبارەی سزا و کەمبوونەوەی خاڵەکان لەسەر ئەوە وەستاوە چەند پیاوەکە هەست بە ئازایەتی بکات لەوەی ژنەکە کردی بەرامبەر پیاوەکەی.

ئەمە بۆچوونە و سەپاندنی سزا لەلای پیاو زۆر سروشتییە، بەڵام سزا زۆر ژن سەرسام دەکات و دەیخاتە گومانەوە و ماندووی دەکات، ئەو ژنە کە هەستاوە بە خزمەتکردنی پیاوەکەی (30) خاڵی تۆمارکردووە لە بەرژەوەندی خۆی کە تووڕە دەبێت پێش پیاوەکە هەموو خاڵەکان لەدەست دەدات و دەست مایەکەی دەبێتە (0) وەك ئەوە وابێت هیچی نەکردبێت بۆ پیاو.

بەگوێرەی بیرکردنەوەی پیاو دوای سەپاندنی دەست مایەی ژنەکە کە یەکسانە بە (0) سفریان کەمتر و ژنەکە قەرزارە و دەبێت بیبەژێرێت، ئەکرێت پیاوەکە بووەستێت و نەبەخشێت، بەردەوام بێت لەو وەستانە و نەچێتە پێش هەتا ژنەکە دەست مایەی بەرزدەبێتەوە و خاڵی تازە کۆدەکاتەوە.

لە کاتێکدا ژنەکە بێ ئاگایە لە سەپاندنی سزا و لە کاتی خاڵەکان، لە کاتی تووڕەبوونی پیاوەکە ئەبێت ژنەکە ئەوە بزانێت قەرزاری پیاوە ولەسەریەتی هەوڵ و کۆشش بکات و ببەخشێت، ژن سەرسوڕدەمێنێ و ڕادەمێنێ و نازانێ چی ڕوویداوە و چی لە دڵی پیاوەکەدایە.

سەپاندنی سزا لە بیرۆکەی پیاودا ترسناکە و کاریگەری لەسەر پەیوەندی ژن و مێرد دەبێت، پیاو وا دەریدەخات کە ڕێز لەوە ناگرێت کە ئافرەت کردوویەتی، بۆ وای لێدێ تەمەڵ و تەوەزەلە و نابەخشێت ئیتر پیاوەکە بیر لەوە دەکاتەوە و هەموو هەڵوێستەکانی ژنەکەی پشت گوێ خست و هەموو ئەوانەشە کە کردوویەتی بۆ خێزانەکەی، چونکە تەنها کارێك کە بۆتە هۆی ئەوەی کە پیاوەکە تووڕەببێت و پیاو هۆشیاری خۆی لەدەست دەدات و بۆ دواوە دێت و وا دەردەکەوێت کە شایستەی پیاو نەبێت، ئەم کارە زۆر کاریگەرە لەسەر ژیانی ژن و

مێردایەتی. ئەبێ پیاو ئەوە بزانێت کە سەپاندنی سزا هیچ بوونێکی نییە، کاتێك پیاوەکە هەست دەکات کە ژنەکەی خۆشی ناوێت یان هەستی بریندار دەکات، دەبێت پیاوەکە بوار بدات بە ژنەکەی دیاری و بەخششەکە جوانی بکات نەك سزای بدات، لەسەر پیاوە کە داوا لە ژنەکەی بکات پشتگیری بکات و هاوهەڵوێستی بێت بەبێ گومان لەوەی کە ژنەکە دەیکات.

لەسەر پیاوە بە شێوەیەکی جوان و لەسەرخۆ ژنەکەی بدوێنێ و بۆی ڕوون بکاتەوە کە چەندە ئازاری داوە و باسی بەخشندەییەکانی بکات و بواری پۆزش هێنانەوە بدات، دوای ئەوە کاربکەن لەسەر چاکسازی.

بیرۆکەی سزادان گرفتەکان چار ناکات بەڵکو گرێداری دەکات و هەڵوێستی پیاوەکە توند دەکات، دەبێت پیاو بزانێت شێوەی بیرکردنەوەی پیاوو ژن جیاوازن، شتێکی سروشتییە، لەسەر ئەوە ژن نازانێت کە زۆر ئازاری پیاو دەدات، ئەبێ ژن ئەوە بزانێت کە پیاو زۆر سزادەدات.

ئەکرێت ژن بەسەر ئەو گرفتانەدا سەرکەوێت بە دوو ڕێگا :

ڕێگای یەکەم : کاتێك زانی پیاوەکەی هەموو خاڵەکانی بەتاڵ کردۆتەوە کە تۆماری کردوون لەوەوپێش لەسەر ئەو کردەوە چاکانەی کردوویەتی ئەو کارە دادپەروەرانە نەبوو، بەڵام ئەکرێت ژنەکە بە شێوەیەکی هێور و لەسەرخۆ بۆی ڕوون بکاتەوە و بە پیاوەکەی بڵێت کە کارەکەی زۆر نادادپەروەرانەیە و شایستەی ئەوسزایە نییە، چونکە کاری کردۆتە سەر دەروونی.

ڕێگای دووەم : ئەکرێت ژنەکە بزانێت سزاکە لابات وپیاوەکەی بهێنێتەوە سەر دۆخی هێمنی و خۆشەویستی خۆی بۆپیاوەکەی دەربخات و پشتگیری پیاوەکەی بکات و هاودەنگ بێت لەگەڵی، ئەکرێت ژن لە پیاو بگات و بزانێت ئارەزوو پێویستی چییە، ئەو دەتوانێت پێکدادانەکە کەم بکاتەوە چونکە بە هەڵە لەیەك گەیشتبوون، ژنەکە دەتوانێت پیاوەکە لە بریندار کردنی هەستی دووربخاتەوە کاتێك ژنەکە زانی کە هەستی پیاوەکە لێڵ بووە بەهۆی کارێك کە کردوویەتی ئەبێت ژنەکە پۆزش بهێنێتەوە و خۆشەویستی خۆی بۆ دەربخات.

ئەو شێوە هەڵسوکەوتە لە کات و شوێندا دەگۆڕێت، لێرەدا ژنەکە دەتوانێت فێرببێت کە هۆی تورەبوونی پیاو چییە، سروشتی پیاو وایە زۆرجار ئەوبێدەنگە و قسەی لەسەر ناکات؟ وەڵام بۆ ئەوەی ژن، هەوڵبدات لە شێوەی بیرکردنەوەی پیاو بگات و چی پێخۆشە و پێی ناخۆشە، ئەویش قسەکردنی بەردەوام و ئەوین و ژیانی ڕۆژانە فێردەبێت.

پیاو چۆن خاڵ دەبەخشێت:

ئەو ڕێگایەی کە پیاو خاڵی پێ دەبەخشێت جیاوازە لەوەی کە ژن دەیگرێتەبەر، کاتێك پیاو کارێك دەکات وە ژنەکەی پێی سەیرە و ڕێزی دەگرێت و هەست دەکات ژنەکەی خۆشی دەوێت، یەکسەر خاڵێك دەداتە ژنەکەی لەسەر ئەو هەڵوێستەی، پیاو کاردەکات بەڵام ژن خاڵ وەردەگرێت لەبەرژەوەندی خۆی.

هاوکێشەکە نامۆیە، ڕاستییەکە و بۆماوەییە لەلای پیاو بۆ خاڵ بەخشین بە ژن چونکە پشت بەوە دەبەستێ وەڵامی هەستی ژنی داوەتەوە ژن کە خۆشحاڵی دەربڕیوە بۆ ئەو کارەی کە کردوویەتی.

ئەو هۆیەی دەستمایەی هاوتاکردووە لە پەیوەندی ژن و مێردیدا ئەوەیە پیاو هەست بکات ژنەکەی خۆشی دەوێت، ژن بێ ئاگایە لەوەی ئەو هێزە ڕاستیە چیە و چەندە کاریگەری هەیە لە خۆشەویستیەکەی بۆ پیاو، دەبینین هەندێ ژن کاری زۆر دەکەن بۆ ئەوەی خۆشەویستی پیاو بەدەست بێنن.

پیاو هەندێ خۆشەویستی ژنی دەست دەکەوێت کاتێك سەیر دەکات ڕێزی بۆ دادەنرێت و کارەکانی باس دەکرێن کەلەپێناو ئافرەتدا کردوویەتی بۆ ئەوەی کامەران بێت.

ئەوت لەبیر بێت پێویستییەکانی پیاو کە شەرت نییە خۆشەویستی بێت لە ئەندازەگیریدا بۆ ڕێز بۆدانانە. پیاو پێی باشە ڕۆژنە ژنەکە هاوکاری بکات لە کاردا بەڵام ئەگەر ژن کارەکانی هەڵنەسەنگاند ئەوکاتە هەست دەکات بەخشینەکانی هیچ مانایەکی نامێنێت و گرنگیان نابێ بۆ یەکتر. گرنگ ڕێزی ژنە بۆ پیاوەکەی لە شتێتر کە بیکات.

لەلایەکی ترەوە بە ڕاستی کاتێك ژن ڕێز بۆ کارەکانی پیاو دانانێت کە زۆر بە سەختی بۆی کراوە کەچی ڕێز بۆ کارە سادەکانیش دانانێت. بەشداری و ئەنجامدانی کارە ماددیەکان لەلایەن پیاوەوە ئارەزووەکانی ژن تێردەکات و وای لێدەکات کە هەست بەگرنگی پێدان بکات لەلایەن پیاوەوە چونکە ڕێز و گرنگی پێداوە.

چاوگەی خۆشەویستی لەلای پیاو سەیرکردنی ژنە بۆکارەکانی پیاوو هەڵسەنگاندنەکانی بۆ پیاو، بارێك خۆشەویستییە هەروەك لەلای ئافرەتیش وایە.

ئەو ڕێگایەی هەگبەی پیاو پڕدەکات لە خۆشەویستی جیایە لەوەی کە هەگبەی ژن پڕدەکات، ئەوەی هەگبەی پیاو پڕدەکات لە خۆشەویستی ژن پێزانین وهەستی ژنە بۆ پیاو. کاتێك ژنەکە خواردنێك ئامادە دەکات و پێشکەشی پیاوی دەکات، دە خاڵ لەلایەن پیاوەوە وەردەگرێت، ژمارەی خاڵ لەسەر ئەوە وەستا کە چەندە ژنەکە هەستی پیاوەکە ڕادەگرێت.

ئەو ژنەی کە خواردن ئامادە دەکات و دەیداتە پیاو بەلام لە باری تووڕەییدایە و شلەژاوە، لەم کاتەدا نمرەی بەرز وەرناگرێت بەڵکو دەست مایەکەی (0) سفر دەبێت و خراپ دەبێت.

نهێنییەکەی لەوەدایە دڵخۆشبوونی پیاوەکە لەوەوەیە کە ئافرەتەکە فێری چۆنێتی و شێوەی جوان دەربڕین بۆ خۆشەویستی پیاوەکەی، چونکە شێوەی جوان هەست ڕاگرتن و سۆز پاراستنە نەك کارکردنی چاك.

لەڕووی فەلسەفییەوە، کاتێك ژن هەست بەخۆشەویستی بکات کاروکردەوەشی دەگۆڕێت ئەگەر ئاگاداری سۆز و خۆشەویتی بێت، هەڵسوکەوتی جێگەی سەرەنج دەبێت، بەلام پیاوکاتێك هەندێ هەڵسوکەوت دەردەبڕێت بەڵگەن لەسەر هەست و خۆشەویستی، چونکە هەر لە خۆوە بەردەوام دەبێت لەو خۆشەویستیەو دوای ئەوە ئەو هەستە زیاد دەکات، ئەکرێت پیاوەکەهەندێ کاری جوانبکات بۆ ژنەکەی ئەگەرلەو کاتەشدا خۆشەویستی بۆی نەبێت، خۆ ئەگەر ژنەکە ڕێزو پێزانینی دەربڕی بۆ پیاوەکە و بەو کارانە هەستی بە خۆشەویستی لەلای پیاوەکەوەکرد، جارێکیتر دێتەوە.

لەم بارەیەوە سروشتی ژن و پیاو جیاوازە، ئەگەر ژنەکە هەستیکرد کە پیاوەکەی خۆشی ناوێت، ئەویش هۆکەی ئەوەیە کەپیاوەکە گرنگی پێنادات و لێی تێناگات و ڕێزی بۆدانانێت. کردنی هەندێ کار بۆ پیاوەکە کە یارمەتی نادات هەتا ئامادەیی تێدابێت کە هەستی خۆشەویستی دروست ببێت بۆ ژنەکەی، کەواتە خراپ دەیدوێنی.

ئەمە زیاتردەبێتە هۆی تورەیی و ڕەشبینی، لەم بارەدا چاك وایە ژن بچێتە ناو گرفتەکەوە کە بۆتە هۆی ئەو هەستە و هەوڵ بدات سەربکەوێت بەسەریدا. ئەکرێت ژن بەخشین و خزمەتکردنی پیاوەکە ڕابگرێت. لەسەر پیاوە کە گرنگی بدات بە هەڵسووکەوتی سۆزداری خێزانەکەی بە ڕووی ژنەکەیدا، ئەوکاتە بێگومان پێویستیە سۆزدارییەکانی ژنەکەی تێردەکات، ئەگەر ئەوەی دەستکەوت ژنەکە دڵی دەکاتەوە بۆ پیاوەکەی و پیاوەکەش خۆشەویستی دەڕێژێت بەسەریدا. ئەوەی پیاو کامەران دەکات کامەرانی ژنەکەیەتی کە لە گەردنی دایە، کەواتە لەسەر ژنەکەیە هەمووسۆز و هەڵوێستێکی بداتە پیاوەکە بۆئەوەی لایەنە سۆزدارییەکەی پیاوەکە تێربکات، هەرکات پیاوەکە ئەمەی لە ژنەکەیەوە دی، هەڵی دەنێت و سووردەبێت لەسەر بەخشین. بەخشینی پیاو بۆ ژنەکەی دڵی دەکاتەوە هەرکات هەستیکرد ژنەکەی دێت بەدەم داواکانییەوە. ژن هەندی جار نازانێ ئەو بۆنانە کامانەن کە پیاو پێویستی بە خۆشەویستی هەیە تیایدا و ئەو بۆنانەی کە ژنەکە دەتوانێت خاڵ تۆمار بکات لە بەرژەوەندی خۆی.

هەندێ لەو بۆنانەو ژمارەی ئەو خاڵانەی پیاو دەیبەخشی بە ژنەکەی باسدەکەین:

1- زۆرجار پیاوەکە لەهەر مەسەلەیەکدا (10-20) پیت هەڵە دەکات، ژنەکە دڵی ناداتەوە و چاوپۆشی لێناکات، وەك ئەوەی بڵێ (پێم نەووتی)، یان پیاوەکە هەڵەدەکات بەڵام ژنەکە ئامۆژگاری ناکات.

2- پیاوەکە لە ژنەکە دووردەکەوێتەوە (10-20) ژنەکە گومان دەبات و سزای نادات.

3- کاتێك ئۆتۆمۆبێل لیدەخورێ بەڵام ڕاستی ناکاتەوە دادەنیشێنی (10-20).

4- کاتێك پیاوەکە لەکاتی لێخورینی ئۆتۆمۆبێل ڕێگە وون دەکات. ژنە لایەنی باش دەبینی لەوکاتەدا دەڵێت ئەگەر ڕێگەڕاستەکەمان بگرتایە ئەم دیمەنە جوانانەمان نەئەدی (20-30).

5- کاتێك پیاوەکە لەبیری دەچێت کارێك بکات ژنەکە دەڵێت قەیناکات و ئەکرێت بۆ جارێکیتر بێ (10-20).

6- پیاوەکەدیسان لەبیری دەچێت کارەکە بکات بەڵام زۆر خۆگرە و زۆر پەشیمانە وداوا دەکات جارێکی دیکە بیکات (20-30).

7- ژنەکە هەستی پیاوەکە بریندار دەکات بەڵام دوای ئەوە پۆزشی بۆ دەهێنێتەوە تێدەگات کە هەڵەی کردووە (10-40).

8- ژنەکە تووڕەیی دەرنابڕێت کاتێك داوالەپیاوەکە دەکات کارێکی بۆ ئەنجام بدات بەڵام پیاوەکە داواکە ڕەت دەکاتەوە، بەڵام ژنەکە هەر بەهێزەو گومانی وایە هەرکارەکە دەکات و دواناکەوێت. لەسەرئەمە ژن پیاو پشتگوێ ناخات و توڕەنابێت لەسەرئەوهەڵسوکەوتە (20-30).

9- جارێکیتر ژنەکە داوای یارمەتی دەکات بەڵام پیاوەکە ڕەتی دەکاتەوە. هەرژنەکە تووڕەنابێت (20-30).

10- ژنەکە بەشێوەی ئەوین و نەرم و نیان داوای یارمەتی دەکات لەپیاوەکەی لەوکاتەدا پیاوەکە هەست دەکات خاڵە تۆمارکراوە کان هاوتان (1-5).

11- ژنەکە داوا دەکات بەشێوەی ئەوین و نەرم و نیان لە پیاوەکەی لەگەڵ تووڕەیی و لەگەڵ ئەوە پیاوەکە هەست دەکات کە لە دەست مایەی ژنەکەی بەرزترە (10-30).

12- کاتێك پیاوەکە دەکشێتەوە و دەچێتە قۆزاخی خۆی، ژنەکە هیچ کارێك ناکات هەتا پیاوەکە هەست بەگوناه بکات (10-30).

13- کاتێك پیاوەکە لەقۆزاخە دێتەدەرەوە و دەگەڕێتەوە لای ژنەکەی، ژنەکەی پێشوازی لێدەکات بەجوانی و هەوڵ نادات سزای بدات وە ڕەتی بکاتەوە (10-20).

14- پیاوەکە پۆزشی دەهێنایەوە بۆ ژنەکەی لەوەی کردویەتی. وە ژنەکەش ئەو پۆزشەی وەردەگرێت و بوار بەپیاوەکە دەدات، ژمارەی خاڵەکان لەم کاتەدا لەسەر هەڵەی ئەنجام دراو وەستاوە (10-50).

15- پیاوەکە داوا لەژنەکەی دەکات کە هەندێ کاربکات بەڵام ژنەکە پۆزش دەهێنێتەوە بەشێوەی نەرم و نیان، بەڵام خۆی دووردەگرێت باسی ئیشێکی درێژ بکات کە نەیتوانی ئەو داوایە ئەنجام بدات (10-10).

16- پیاوەکە داوا لەژنەکەی دەکات کارێك بکات ژنەکە بەسنگێکی فراوەانەوە پەسەندی دەکات.

17- دوای ئەوەی ماوەیەك ناکۆکی دەکەوێتەنێوان ژن و پیاوەوە، پیاو هەوڵدەدات لە ژنەکەی نزیك بێتەوە بەوەی هەندێ کاری سادە دەکات ژنەکە پێی پەسەندە و ڕێزی بۆ دادەنێ.

18- دوای گەرانەوەی پیاوەکە لەئیش یان لەدەرەوەی ماڵ، ژنەکە دڵخۆشی خۆی بۆ دەردەبڕێت (10-20).

19- هەر کە ژنەکە تووڕەبو، هەوڵ دەدات ژورەکە بەجێ بهێڵێ و بچێتە ژوریکیتر بۆ ئەوەی ڕقی هەڵمژێتەوە، دوای ئەوە بەدەرونێکی باشترەوە دێتەوە (10-30).

20- لە بۆنەکاندا ژنەکە هەوڵدەدا چاو لەو هەڵانە بپۆشی کە پیاوەکە دەیکات و پێی ناخۆشە (20-40).

21- زۆرجار ژنەکە لە پیاوەکەی گوێ بیستی لەقسەی نابەجێ و زیان بەخشە (10-40).

22- زۆرجار پیاو لە بیری دەچێت کە شتێکی لە شوێنێکدا داناوە. ژنەکە هەوڵدەدا بە ئاگادارکردنەوەی کە مرۆڤێکە شایستەی لێپرسراوێتی نییە (10-20).

23- ژنەکە بە شێوەیەکی جوان دەربڕین دەکات لەسەر ئەوەی کە ئەگەر لەزەت لە چێشتخانە یان سینەماوەرنەگرێت (10-20).

24- ژن کاتێك ئوتومبیل لێدەخورێت ئامادەنییە بەخۆڕایی ئامۆژگاری بکرێت، دوای ئەوەی گەیشتە شوێنەکە خۆشی خۆی دەردەبڕێت (10-20).

25- ژنەکە داوای یارمەتی لە پیاو دەکات کە کارێك بکات بەبێ گوێدان بەوهەڵانەی کە پێشتر کردویەتی (10-20).

26- ژنەکە بەشداری پیاو دەکات لەهەست ناخۆشی و ئازارەکانیدا بەبێ ئەوەی سەرزەنشتی بکات و ڕەتی بکاتەوە (10-40).

لە نمونەکانی سەرەوە جیاوازیەکی زۆر هەیە لە ژمارەی خاڵەکانی ژن و مێرددا.

سروشتییە کە ژن لەسەری پێویست نییە کە پابەندبێت بەوەی سەرەوە. بەڵام ئەکرێت ئەوە بڵێین کەبەڕاستی پیاو لەهەموو هەڵوێستەکاندا لەو پەڕی هەستیاریدایە، وە دوودڵیەکانی ژن گرنگی خۆی هەیە و کاری گەری باشیشی هەیە لەسەر پیاوەکە. بەڵام هەردوو کاردانەوە چاکەکانی ژنەکە کاریگەری تەواویان هەیە و دەنگ جوانی دەبێت و ڕووداوی خۆش لەسەر دڵی دروست دەکات. لەسەر ئەوە پیاوەکە ژنەکە قەدەغە دەکات کە ژمارەیتر تۆمار بکات بۆ دەست مایەکەی.

لەپێشتراباسکرا کە بەڕاستی شیاوی ژنەکە لەکاتی هەڵوێست وەرگرتن زۆر ئەستەم بوو کەخۆشەویستی ببەخشێت، زۆر جیاواز بوو وەك شەپۆلی دەریا. هەرکات شیاوی ژنەکە زیادی بکردایە، بەخشینی ئەویش لەکاتی بڵندی و بەرزی شەپۆلەکەدا بووە. ئیتر ئەو کاتە زۆرباش بوو بۆ ژنەکە کە گەورە ترین خاڵ تۆماربکات. لەگەڵ ئەوەی شیاوی ئافرەت بۆ بەخشینی خۆشەویستی جیاوازی هەیە.

لەنمونەکانی پێشەوە دەردەکەوێت لەڕاستیدا ژمارەی تەواونیە ودیاری نییە کە پیاو دەیبەخشێتە ژنەکەی. کاتێك پیاوەکە خۆشەویستی زیادیکرد ئەو کاتە ژمارەی خاڵە تۆمار کراوەکان بۆ ژنەکە زیاد دەکات. بۆ نموونە کاتێك پیاو هەڵە دەکات لەو کاتەدا هەست بەداغ و ناخۆشی دەکات، لەوکاتەدا پێویستی بەخۆشەویتی هەیە. ئەگەر دەستی کەوت ژمارەیەك خاڵ دەداتە ژنەکە، هەر کە هەڵەی زۆریکرد ژمارەی خاڵی ژنەکە زیاد دەکات. بەڵام لەوکاتەدا پیاو سزا دەسەپێنێ بەسەر ژنەکەدا کاتێك ژنەکە وەڵامی خراپ دەداتەوە، وە قەبارەی سزاکەش لەسەر پێویستی پیاوەکەی بە خۆشەویستی ژن کەوتووە لەو کاتەدا، ئەگەر پیاوەکە هەڵەیکردبەڵام ژنەکە ڕەتیکردەوە و پێی ڕازی نەبوو، ئەوکاتە پیاوەکە بڕیاری سزای سەخت دەدا بەگوێرەی کێشی قورس لەسەر ژنەکە.

چی واڵە لە پیاو دەکات بەرگری لە خۆی بکات:

ئەگەر پیاو هەڵەیکردو ژن تووڕەو ئاڵۆزبوو، ئەوکاتە پیاوەکە زیاتر تووڕە و ئاڵۆز دەبێت بەهەمان قەبارەوکێش کەهەڵەی کردووە. هەڵەی سادە پیاو والیدەکات بەرگری لە خۆی بکات بەڵام ئەگەر هەڵە گەورە بوو پیاوە کە پەنا دەباتە بەرگری بە هێز و توند، ژن زۆرسەرسام

دەبێت بەوکارەی پیاوو پرسیار دەکات: بۆ پیاو هەوڵنادات پۆزش بێنێتەوە تاگرفتەکە کۆتایی پێبێت؟

وەڵامەکەی ئەوەیە پیاوەکە لەوە دەترسێ کە ژنەکە پۆزشی وەرنەگرێت یان بوارنەداتە پیاوەکە. لەسەر ئەوە ئەبوو پیاوەکە پۆزش بێنێتەوە لەو هەڵەیەی کە کردویەتی، بەڵام زیاتر تورەدەبێت، کە ژنەکەش تووڕەیە لەوکاتەدا و سزای بەسەردا دەسەپێنێ. کارەکە جێگەی پێکەنینە ولەهەمان کاتدا زویراوییە.

کاتێك پیاو تووڕەیە باش وایە ژنەکە بێدەنگ بێت تا هێور دەبێتەوە و ئەو تورەییە وەك رەشەبایە چونکەدێت و دەڕوات. ئیتردیتەوە باری سروشتی خۆی. ئەگەرژنەکە ئەم ڕێگەیەی گرتەبەر یارمەتی پیاوەکە دەدات هەتا خۆی خاڵیبکاتەوە لەو تورەییەی و هێور دەبێتەوە، دوای هێور بوونەوە و گەڕانەوەی پیاو بۆ باری سروشتی خۆی، دەستگرتنی ژنەکەیە بە هێوری یەوە.

دوای ئەوە پیاوەکە ئەو هەڵوێستەی ژنەکە دەنرخێنێ و بەژیری دادەنێ چەند خاڵێکی دەداتێ بەڵام ئەگەر ژنەکە دەستیکرد بەدەمەدەمە و ئەویش دەماری هەستا و گرژبوو و هەوڵیدەدا دەمەقاڵێ بکات و پیاوەکە سەرزەنشت بکات، ئەم شێوە کارکردنە وا لەپیاوەکە دەکات بەرگری بکات و زۆر بەتوندی سەرزەنشتی دەکات و ئەنجامێکی خراپی لێچاوەڕوان دەکرێت.

کێشەی دەستگرتنی ئافرەت بە هێوریی وئارامیەوە و دەمەقاڵێ نەکردن، کارێکی ئاسان نیە، چونکە ژن بە سروشتی ژنانەی خۆی کاتێك کە کەسێکی تورە و نائارام تووشی دەبێت خۆی ناگرێت و هەڵدەچێت یان یارمەتی دەدات لە ڕێگەی ئەوەی کە بزانێت بۆچی تورە بووە و دەکەوێت قسەکردن لەگەڵیدا بۆ ئەوەی یارمەتیی بدات بۆ سەرکەوتن بە سەر ئەوگرفتەدا.

کاتێك کە ژنەکە دەیەوێت بکەوێتە قسەکردن لەگەڵیدا بۆ ئەوەنییە تووڕە بوونەکەی زیاد بکات بەڵکو یارمەتیدانیەتی. ئەوکارەی کە ژنەکە دەیکات بۆلابردنی گرفتەکەیە، ئەمە سروشتی ژنانەیە تایبەت بەو، بەڵام لەلای پیاو بیرکردنەوەیەکی سەیرە.

کەی پیاو سزا دەسەپێنێت؟

ئەوەی کە یارمەتی پیاو دەدات کە بەکامەرانی بژی ئەوەیە کە ژن لەوە بگات بیرۆکەی سزا لەلای پیاوە، کە ئەم بیرۆکەیە لەلای ژن شتێکی سەیرە. پیاو وا لە ژن دەکات کە نائارام بێت بەتایبەتی کاتێك کە هەست و تورەیی خۆی دەردەبڕێت. بێگومان ژیان زۆر جوان وقەشەنگە، ئەگەرپیاو بیزانیایە کەبیرۆکەی سەپاندنی سزا بیرۆکەیەکی ستەمکارانەیە و هیچ

جۆرە دادوەرییەکی تیادانیە! پەیوەندی نێوان ژن و مێرد هەرەس پێدێنێت و دەیوەستێنێت. بەڵام کاتێك کە زانی فێری ئەوە بووبوو کە بەڕاستی گۆڕانکاریی کاتی دەوێت ئەگەر کورت یان درێژ بێت.

ئەوەی ژن دڵخۆش و ئارام دەکات ئەوەیە کە بزانێت کاتێك کە پیاو سزا دەسەپێنێت ئەو بە هەڵوێستی جوانیی وئارامیی و ژیرانەی خۆی ئەو سزایە لە خۆی دووردەخاتەوە و هەر بە زوریی لەسەر خۆی لادەبات.

کێشەی سەپاندنی سزا لەلای پیاو هەستی ژنەکە توڕە و ڕەشبین دەکات، وە کاتێك کە وادەزانێت ئەو هەموو هەوڵ و کۆششەی کە دەیدات کەچی پاداشت و بەرامبەرەکەی سزا و نوڕاندن بوو، ژن لەم بارەدا وا پێشنیار دەکات کە گوایە دەستمایەی بەرزە و چەندین پلە لە سەروو پیاوەکەیەوە. ئەو کاتە پاکانە بۆ پیاوەکە دەکرێت کە پیاوەکە هەست بکات دەروونی ژنەکە دارماوە ئەکرێ هەوڵبدات کە لەوە ڕزگاری بکات، بەخشندەیی و خۆشەویستی بداتێ.

کاتێك کە پیاوەکە سزا دەسەپێنێ ئەکرێ ژنەکە ئەوەبزانێت کە پیاوەکە دەروونی ڕووخاوە وئەبێت کەژنەکە لەوەبگات و هەوڵبدات یارمەتیی بدات تاوەکوپێکەوە هەردووکیان بسەر ئەوکۆسپەدا زاڵبن، ئەویش بەهۆی یارمەتیدانی یەکتری و دڵدانەوە و دڵخۆشکردنی یەکتری. کاتێك کە پیاوەکە لەمە دەگات پیاوەکە چەند کاتێك بە ژنەکە دەبەخشێت کە دەست مایەی زیاد دەکات و ئەو دەست مایەیەی هەردوولا هاوتا دەبێ.

لەتێگەیشتنمان لەشێوە و ڕەفتاری ژن و مێرد لە ژماردنی خاڵەکاندا. هەندێ گرفتمان کەم دەبێتەوە و پەیوەندیشمان بەهێزدەبێت، کاتێکی خۆشتر دەبەنەسەر لە جاران و ئەوکاتە ژیانمان شیرین ترو بەتام ترە لە جاران.

لەهەمووی گرنگتر ئەوەیە لەم بارەدا کە بزانین بەژن و پیاوەوە ئەوەمان لەیادبێت کە چەندەجیاوازی و شێوەی جیاجیاو سور و شینمان هەیە تەنانەت جیاوازی بیرکردنەوەشمان ئەمە یاسای ژیانە و ڕاکردن لێی مەحاڵە.

بەشی یانزە هەم

داوای یارمەتی كردن و چۆنیەتی یارمەتی دان

داوای یارمەتیکردن بریتییە لە کارێکی بنەڕەتی لە هەرپەیوەندیەکی ژن و مێرددا، ئەگەر هەریەك لەژن و پیاو یارمەتی نەدرێن یاخود سنگیان فراوان نەبێت لەئاست پرسیار و داواکاریەکاندا یان لەشێوەی پرسیار لێکردنەکە یاخود هەڵەکردن لەداواکردنەکەدا. گرنگ داوای یارمەتی دانە کەدەگێڕنەوە ئەگەر ئەوەی یارمەتی بدرێت یان پرسیار بکات یان داوابکات.

بێگومان هەردوو ڕەگەز کە داواکردنیان بە لاوە ئەستەمە بەڵام لەلای ژن زۆر ئەستەمترە تاوەکو پیاو چونکە خوێندنەوەی ژن وپیاو بۆ ئەو مەبەستە جیاوازترە، ئەمە وادەکات کە یارمەتیی پیاو بدات بۆ جوان کارکردن لەگەڵیدا کە بەسروشتی پیاو وادەکات کە باشترە لەوە بگات و لە گرفتەکانی بگات.

لێرەدا ئەمەوێت ڕووداوێك باس بکەم و لەبیرم نەچێت، بەر لە دەساڵ ڕۆژێك مامۆستایەك پەیوەندیی پێوە کردم، کە ئەویش باری ماسود بوو و جێگری سەرۆکی دەزگا بوو کە خۆم لەوێ کارمدەکرد لەگەڵ ئەوەشدا پەیوەندیی خێزانیمان هەبوون.

پەیوەندی پێوە کردم و بانگهێشتی کردم بۆ نانخواردن لەماڵی خۆیان لە وڵاتی بنتیلفانیا بە بۆنەی چەند ئیستەرەوە (جەژنێکە کە ڕۆژئاواییەکان هەموو سەری ساڵێك دەیگێڕن) بە زمانی عەرەبیی (جەژنی دواڕۆژو) بۆنەکەش مانگی نیسانی هەموو ساڵێك بوو.

لە ڕۆژی دیاریکراودا ڕۆشتم بۆ ئەوێ، لەوێ مامۆستا باری دانیشتبوو خەریك بوو بە خوێندنەوەی ڕۆژنامەوە لە پاڵیدا تایلوری کوڕی کە تەمەنی دووساڵان بوو، چوومە ماڵەوە و سڵاوم لێکرد و هەندێك تایلورم دواند و چووم بۆ ژووری نانخواردن بۆ ئەوەی کە سڵاو بکەم لە خێزانەکەی ڕوبن کە خەریکی لێنانی مریشکی ڕوسی بوو لە پاش سڵاو گەڕامەوە ژوری دانیشتن، بۆ قسە کردن و دواندنی تایلور هیل.

نزیکەی چارەکە سەعاتێك لەوێ ماینەوە و پاشان ژنەکە هاتەوە بۆ ژووری دانیشتن و بەمێردەکەی ووت بە دەنگێکی نزمەوە و بەشێوەیەکی زۆر خۆش: ئایا دەتوانیت هەیندێك لەو شتانەم بۆ بەریتە دەرەوە؟ ئیتر کاتە وەختی چوونە ناو باغچەی ماڵەوە بوو لەو کاتەدا مامۆستا چاوی بڕیبووە ڕۆژنامەی ئەو ڕۆژە کە لێکدانەوەی لەسەر بابەتێك دەکرد و منیش هاوکاریم دەکرد، کاتێك کە داوای ژنەکەی بیست و وەڵامی دایەوە و ووتی: (بەسەرچاو) ئەویش چاوی لەسەر ڕۆژنامەکە بەرز نەکردەوە و هەروەك خۆی مایەوە.

سەیرکردنی ڕۆژنامەکە و مانەوەی لە ژووری دانیشتن و قسەکردن لە سەر باسەکە و ڕاگۆڕینەوە هەر بەردەوام بوو. بەڵام ژنەکە لەژووری چێشت لێنان هەر مایەوە بەونیازەی کە

گوایە مێردەکەی بێت و یارمەتی بدات و شتەکانی بۆ بگویزێتەوە بۆ دەرەوەی ماڵ و لەدوای نیو کاتژمێر ژنەکەی ڕوین هاتەوە بۆ ژووری دانیشتن و بەدەنگێکی بەرز کە تووڕەیی پێوە دیار بوو: (مەگەر من داوام نەکرد کە ئەو بگوێزنەوە بۆ دەرەوەی ماڵ؟).

لێرەداپیاوەکە وەڵامی دامەوە بە دەنگێك دیار بوو کە تووڕە بووە و پێی خۆش نەبوو: (پێم ووتی دەی ئیتر بەو کارە هەڵدەستم). کاتێك کە ژنەکە لێبووە وە گەڕایەوە بۆ ژووری نان درووستکردن دیار بوو کە بەو ڕەفتارە ناڕازی بووە و پێی خۆش نەبوو لە هەڵسو کەوتی مێردەکەی.

ئایا پیاوەکە داواکاریی ژنەکەی بە جێ هێنا؟ شتەکانی بۆ گواستەوە بۆ دەرەوەی ماڵ؟ ئایا ڕازی بوو بەوەی کە پێویستە شتەکان بەرێتە دەرەوەی ماڵەوە؟ ئایا مەبەستی بوو کە شتەکانی بۆ بەرێتە دەرەوە بەر لەوەی کە ئەوداوای لێبکات؟

لەسەر ئەم پرسیارە هەوڵدەدەین کە بیان ناسینەوە، دوای ئەوەی کە ڕوین بۆ چێشتخانەکەی چوەوە داوایکرد لە مامۆستا باری کە چەندە ڕازییە شتەکانی بۆ بگوازێتەوە بۆ دەرەوە، ئەویش وەڵامەکەی ئەوە بوو کە دەیویست کارەکەی بۆ بکات پێشئەوەی کەوا خێزانەکەی داوای لێبکات.

من وا گومانم دەکردکە مامۆستا باری لە شوێنی خۆی دەجوڵێت و هەڵدەستێت و شتەکان دەبات بە تایبەت کەمن ئامادە بووم یارمەتی بدەم بەڵکو ئەمانە هیچی ڕوینەداو ئەو هەر دانیشتبوو و دەیخوێندەوە و قسەی لەسەر دەکرد.

هەرماوە و چاودێریم دەکرد تاوەکو بزانم کە چی ڕوودەدات؟

- پێم نەوتی ئەو شتانەم بۆ بگوێزەرەوە؟
- کردت؟ ئەیەوێ بیکەین؟
- کەی لەشوێنی خۆت دەجوڵێیت و ئەوشتە قورسانەم بۆ هەڵدەگریت من نایانتوانم،

پاشان مێردەکەی ڕۆژنامەکەی لادا و هەندێك لاربوەوە و لە ناوچاویدا تووڕەیی دەباری و بەدەنگی بەرز ووتی: پێم ووتی هەڵدەستم، ئەمە چییە بۆچی کۆڵنادەیت و ئەم پەلە پەلەت لە چیە؟

- گرژی نێوانیان ناخۆش بوو، بەهەموو دڵپاکی و نیەت پاکیەوە لەسەر ئەو ناکۆکیەی نێوان ئەو دوو ڕەگەزە بڕیاری یارمەتیمدا و ووتم من ئەو کارە دەکەم.

ئەوەی کە ڕویدا لەخەیاڵی هیچ کەسێکدا نەبوو، هەردوولا ڕەتیان کردەوە و ژنەکە ووتی: تۆ میوانی نابێت هیچ کارێك بکەیت لە شوێنی خۆت نەجوڵێیت. ئەمەی ڕویدا ڕوداوەکانی

ژیانە و بەردەوام ئافرەتان بەردەوام داوا دەكەن ئەبێت زوو بچیت بە دەمیانەوە بەبی ئەوەی دەروونی پیاو بخوێننەوە. ئەمە بەڵایە نەك لەسەر تۆ دوای تۆزێكیتر بارەكە دەگەڕێتەوە سروشتی جاران.

برای خوێنەر نامەوێت بچمەناوباسەكەوە بەدرێژی، بەڵام ئەوەی فێربووین وخوێندمانەوە جیاوازیەكی تەواوە لەنێوان سروشتی ژن و پیاودا. دوای خوێندنەوەی ووشەكانی تری ئەم باسە، هەڵەكان دەردەكەون بەچ شێوەیەك هەڵسوكەوتی لەگەڵ بكەین؟

هۆی پرسیارنەكردنی ژنەكە ئەو هەڵە گەورەیەیە ژن تێی دەكەوێت، باوەڕی وایە هەر كە پێویستی بەیارمەتی هەبوو لەلایەن پیاوەوە، ئەبێت یەكسەر پیاوبچێت بەدەمییەوەو یارمەتی بدات. ژن بەسروشتی ژنانەی خۆی پێویستی بەیارمەتی خەڵكیتر هەیە، چونكە خۆی زۆر ئامادەیە یارمەتی خەڵكی بدات پێش ئەوەی پرسیاری لێبكرێت، سروشتی ژن وایە.

بەڵام سروشتی پیاو زۆرجیاوازە لەسروشتی ژن، چونكە پیاو گومانی وایە كەس یارمەتی نادات مەگەر داوابكات. لێرەدا ژنەكە شتەكان تێكەڵ دەكات. ژن زۆر هەڵەیە ئەگەر وابزانێت بیركردنەوەی پیاو وایە چونكە ژن هەر داوات لێكرد یەكسەر هەڵدەستێ. ئەمە ئەو هەڵەو تێكەڵكردنەیە لەلای ژن. ئەمە جیاوازی ژنو پیاوە و بەهۆیەوە هەڵە دروست دەبێت ئەویش جیاوازی سروشتیانەیە.

كاتێك ژنەكە تووشی خۆشەویستی پیاودەبێت بەهۆی حەزی ژنانەوە، لەسەرتا خۆشەویستی دەبەخشێ بەپیاو كە ئیتر لەوپەڕی خۆشیو كامەرانیدایە. دوای ئەوە لەزۆر ڕێگاوە دەستدەكات بە بەخشینی خۆشەویستی جۆراوجۆرو سۆزی سەیروسەمەرە كە تەنها سروشتی ژن هەیەتی. یەكێك لە دروشمەكانی ژنان لەم جیهانەدا ئەوەیە داوانەكردنی خۆشەویستی بەهیچ شێوەیەك.

پێشكەشكردنی خۆشەویستی بەبێ داواكردن شتێكی سروشتییە لەم جیهانەدا، چونكە داوای یارمەتی لەجیهانی ژندا ئەبێت لەخۆوە بێتو سروشتی بێت. پێویستی بەداواكردن نییە، یارمەتیدانی پێویستیشی بە داواكردن نییە. وەك دیارە دروشمی ژن ئەوەیە داوانەكردن بەخۆشەویستی. وا باوەڕدەكات ئەو پیاوەی كە خۆشەویستی دەوێت دەبێت هەموو یارمەتیو پێویستییەكی ئەو دابین بكات بەپێی ئەوەی خۆی داوای ئەكات. ئەمە سروشتی بیركردنەوەی ژنەو ئەبێ دەستی بكەوێت. ژن لەوە زیاتر بیردەكاتەوە، چونكە ژنەكە خۆشەویستی پیاوەكە تاقیدەكاتەوە. كاتێك ژنەكە پێشنیاری شتێك دەكات چاودێری هەڵسوكەوتی پیاوەكەی دەكات تابزانێت ئایا پیاوەكە یارمەتی پێشكەش دەكات هەر

لەخۆیەوە پێش ئەوەی داوا بکات؟ ئایا پیاوەکە کارەکە دەکات لەخۆیەوە، یان پێش ئەوەی لێی داوا بکات، کارەکە لەسەر هەڵسوکەوتی پیاوەکە وەستاوە چی بڕیار دەدا؟

بەڵام پیاوەکە ئەو تاقیکردنەوەیە دەباتەوەو هەردەم باوەڕی وایە یارمەتی ژنەکە دەداتو ئەزانێ کە پێویستی بەو یارمەتیە هەیەو یارمەتیشی دەدات. دەبێت وا کاربکات ئەگینا دەکەوێت لەو تاقیکردنەوەیەدا و نایباتەوە و ئەنجامەکەی خراپ دەبێت.

ئەم شێوە هەڵسوکەوتەی ژن لەگەڵ پیاودا بێسوودە و بێبنەمایە، چونکە جیهانی پیاو جیایە لەجیهانی ژن. جیهانی پیاو زۆر سادەیە چونکە سروشتی پیاو وایە ئەگەر کەسێک هەیە زۆر نەدارە با داوابکات، کەچی پێی نادات هەتا داوانەکات، پیاو سروشتی وایە هیچ نابەخشێ مەگەر داوای لێبکەی. ئەم کارەی پیاو ژنی سەرسارم کردووە. ئایا داوای یارمەتی لێبکات یان نا؟ ئایا ژنەکە بێ دەنگ بێت پیاوەکە یارمەتی دەدات؟ ژنەکە دەترسێ چونکە ئەگەر داوابکاتو کاتی نەبێت کێشە دروست دەبێت. چی بکات؟ ژن سەرسام مەکە!

لەسەرەتاوە پەیوەندی نێوان ژنو مێرد ئەوەیە ئەگەر ژنەکە هەموو شتەکانی بۆ نەکات، پیاوەکە وا گومان دەکات کە هەمووی تەواوکردووە، ئەوەی نەکرابێت ئیتر پیاوەکە ناتوانێت بەوەی کە دەستی نەکەوتووە بگات. هەر ژنەکە بەردەوام دەبێت لە دیاریو بەخشش دان، چونکە بەو ئومێدەی کە ئەمڕۆ یان سبەی پیاوەکە دیاری و بەخششی زیاد دەکات. ئەمە لای ژن وایە، بەڵام لەلای پیاو نا.

پیاو لەسەرەتای ژنو مێردییەوە پێویستییەکانی ژن دابین دەکات. ئەگەر زانی ئەوەی لەسەرێتی کردویەتی ئیتردەوەستێ. وا گومان دەکات کە ژنەکە بەسیەتیو ڕازی بووە و دڵخۆشەبەکارەکان. ڕێگەش ئەوەیە ژنەکە بەردەوام دەبەخشێ و پیاوەکە گومان دەکات کە ژنەکەی چاوەڕوانی پێشکەشکردنی دیاری و بەخشینە، چونکە وا گوماندەکات ئەگەر بیەوێت داوادەکات. خاڵی دووەم ئەوەیە ئەگەر ژنەکە ڕازی نەبووە ئەی بۆچی هەر بەردەوامە لە بەخششو دیاریدان؟ ئەگەر واش بەردەوام نەدەبوو یان دەوەستا؟

بزانە برای پیاو جیهانی ژن زۆر جیاوازە لەجیهانی تۆ، چونکە ژن وا گومان دەکات کە زیاتر دیاری ببەخشێت بەڵکو وا گوماندەکات هەر لەخۆوە بەبێ ئەوەی ئەوداوابکات تۆ ببەخشیت. گرفتەکەئەمەیە کەپیاو سروشتی وایەلەخۆوە هیچ کارێک ناکات داوای لێنەکرێت کەواتە داوا بکە.

ژنەکە وا چاوەڕوانیدەکرد کە هەستێ بەو کارەو شتی پێشکەش بکردایە، بەڵام نایکات. ژنەکە هەردەم چاوەڕوان دەبێت هەتاتوانای چاوەڕوانی نامێنێ و لەپێشکەشکردن ناوەستێ.

ژنەکە زۆری پێشکەشی پیاوەکە کردووە ئەمەوای کردبوو کە تورەی بکاتو خوشەویستی بۆ پیاوەکە نەمێنێ، کاتێك ژنەکە پرسیار لەپیاوەکە دەکات لەوپەڕی توورەییدا وا هەست دەکات کە ئەوەی دەیکات زیاتر لەپرسیارێکە، وا هەست دەکات کە داوا لەپیاوەکە دەکات کە کار بکات. ژن ئەم جۆرە ڕەفتارانەی بەم شێوەیە پێ خۆش نییە، ژن بەسروشتی ئەم شێوە داواکردنەی پێباشترە، چونکە بەم پەیڕەوانە دوور دەکەونەوە لەپیاو. حەزیان بەوەنییە کە پیاوەکە خۆی شتیان پێشکەش بکات. بەمانایەکیتر، پیاو لەخۆوە نابەخشێت، بەڵکو چاوەڕوان دەکات ژن داوای لێبکات لەکاتێکدا کە پیاو لەخۆوە شت پێشکەش ناکاتو ناچاری ئافرەتیش بۆ داواکردن، لەگەڵ ڕازیبوونی پیاو بەپێشکەش کردن بۆ یارمەتی، بەڵام ژن نایەوێت ئەو یارمەتییە بەو ڕێگایە. ئەگەر پیاوەکەشی بەخۆبەخشانە کاردەکات، ژنەکە راهەستیکردوەڵامدانەوەی پیاوەکە بۆداواکەی پێشکەشکردنی یارمەتیەکە ئەنجامی داوای ئەو بووە و پێشنیارەکە باشی نەبووە پیاوان سروشتیان وایە بەجوانی وەڵامی ژنان نادەنەوە لەخۆیەوە بەچاکی ئەگەر پێداگرێ ژنەکە زۆر داواکردنو ڕەشبینی ژنەکە. ئەگەر پیاوەکە ئامادەیی تێدابێت بەڵام ڕەتی دەکاتەوەو یارەمەتییەکە نادات. کاتێك هەست دەکات ژنەکە زۆر داوا دەکاتو پێدادەگرێت یان تورەو نابەجێیە.

ژن داوادەکات ناو چاوی بەردی لێدەبارێ، زۆر داواکردنی ژن پیاو تورە دەکات لەسەر هەموشتێ، قورسە کاتێك ژن داواکاری زۆری دەبێت وادێت کەم دەبێتەوەو داوای نامێنێت چونکە بەگوێی ناکات. پیاو زۆر جار بەئارەزوو ئەو داواکارییانە پشتگوێ دەخات، چونکە داواکان زۆرن.

بیرۆکەی بۆچوونی پیاو وایە ئەوەی پێویستە بەخشیویەتی، زۆرتر داوانەکردنی ژن جێگەی سەرسامی ژنەکەیە کە دەستوورێك هەیە نایزانێ ئەویش ئەوەیە کە پیاو دەیزانێ. لەگەڵ ئەوەی ئەم گرفتە بەئاستەم چارە دەکرێت بەڵام ئەتوانین چارەی بکەین ئەویش ئەوەیە ژنەکە بزانێت جیهانی بیرکردنەوەی پیاوو ژن جیاوازن لەیەکتر. ئەگەر ئەوە یادبکات ئەکرێ بتوانێت هەندێ ڕێگای تازە بدۆزێتەوە لەوێوە زیاتردەستی خۆی بخاتە ئەوەی دەیەوێت.

چەند ڕێگایەکی تازە و زۆر کاریگەر:

سێ ڕێگا هەیە ژن دەتوانێت بیگرێتەبەرو زۆرتری دەستدەکەوێت لەلایەن پیاوەوە بەئاشتیو هێمنی. ئەم ڕێگایەیان هەر بەڕێزو مرۆڤەی داواکردنی شتەکان کە دەستی ژن دەکەوێت شێوەی چاك گرتنەبەر و ڕاهاتن لەسەرداواکردنی شتەکان. کەشتی دەستدەکەوێت

بەوەی پابەندبوونی بە شێوەی جوان بۆ زۆر ئەگەر ئافرەت زانی، پیاوەکە ڕەتیدەکاتەوە دواتر دەبێت بەرگریی لەخۆی بکات. لێرەدا هەوڵدەدین ئەو ڕێگایانە بەدرێژی باس بکەین.

یەکەم: شێوەی ڕاست گرتنەبەر کە ژن دەستی دەکەوێت لەبنەڕەتدا

هەنگاوی یەکەم: بۆ فێربوونی زیاترین دەستکەوت بۆ ژن لەلایەن پیاوەوە لەکاتی ژیانی ژن و مێردیدا ئەویش شرۆڤەکردن لەسەر داوای ئەوشتانە کەدەستی کەوتووە زووترە. لەسەر ژنەکەیە ئەوشتانەبزانێت و بیژمێرێت کە دەیبەخشێت پیاوەکەی لەسادەکان. لەوانە هەڵگرتنی سندوق و هەندێ چاکسازی لەماڵەوە یان پاکردنەوەی شوێن لەماڵەوە یان هەرشتێکی دی کەخۆی پێی هەستابێت. بەشی گرنگی ئەم قۆناغە ئەوەیە داوای ژنە لە پیاوەکە هەستێ بەهەندێ کاری سادە کە پیاو لەبناغەدا دەیکات. دوای ئەوەی پیاوەکە کردی با ژنەکەش هەندێ کاری سادەبکات و ڕێزو پێزانی بۆ دەربخات.

لەم قۆناغەدا کە ژنەکە واچاوەڕوان ئەکات کە پیاوەکە کارەکان بکات بەخێرایی، گرنگ ئەوەیە ژن شتی زۆر نەکات. باداوای شتێك نەکات لەوەی پیاوەکە لەسەری ڕاهاتووە. ئەکرێ ژنەکە پێداگرێ لەسەر ئەوەی کە پیاو پێشکەشی دەکات لەبناغەدا، لەسەر ژنە کە بوار بداتە پیاو هەتا خۆی ڕابهێنێت بۆ گوێگرتن لەسەر داواکاریەکانی بە بەردەوامی. دەبێت ژنەکە بزانێت کەوا لەپیاو نەکات کە ناچاری بکات وەکو ئەوە وابکات هەرئەبێت پیاوەکە بیکات. پیاو ئەو داواکارییانە دەبیستێ کە ژنەکە داوایاندەکات، بەڵام ئەوەی دەیداتە ژنەکە بەشی ناکات و جێی دڵخۆشی نییە. ژنەکە بەردەوام داوای زیاتر دەکات. پیاوەکە لێرەدا پەنادەباتە بەر بەخشینی لەسەر ئەوەش دەڕوات هەتا ژنەکە لەداواکردن دەکەوێت. ژنەکە ڕێز لەو شتانە دادەنێ کە پیاوەکەی دەیبەخشێ.

زۆرجار وەڵام نەدانەوەی پیاو بۆ داواکاری ژنەکە لەسەر ئەوەیە کە هەندێ شێوەی داواکردن هەڵەیە کە ژنەکە دەیگرێتەبەر لەداواکردندا، یان ئەکرێ جۆرە ڕەوشتێك هەیە لەپیاوەکەدا بۆ ماوەییەو هەر لەمنداڵییەوە لەدایکییەوە یان لەباوکییەوە بۆی ماوەتەوە.

ئەکرێ ژنەکەهەوڵی جوان و شێوە ڕەفتاری ژیرانە بگرێتەبەر بۆ ئەوەی (نا) بگۆڕێ بۆ (بەڵێ). هەر کە پیاوەکە زانی ئەوەی داویەتی بەژنەکەی پێی دەزانێ و ئەندازەی دەگرێ، هەست بەکامەرانی دەکات لەسەر ئەو پێشکەشکردنە. کاتێك پیاوەکە گۆڕا بەشێوەیەك بۆ وەڵامدانەوەی داواکاری ژنەکەی، ئەگەر لەتوانایدا هەبێت جێبەجێی بکات، ئەو کاتە پیاوەکە لەخۆوە دەست دەکات بە یارمەتیدانی ژنەکەی. ئێ لێرەدا هۆیتر هەیە کەوای کردبێت و پاڵی نابێت بەژنەکەوە داوا لەپیاوەکە بکات یارمەتی بدات، ئەو یارمەتیانە کە پیاو لەسەری

ڕاهاتووە، دەبێت ژنەکە بێ گومانبێت کە گوایە شێوەی داواکردنەکەی ژیرانەو تەواو بێتو ئەکرێ پیاوەکە بەجوانی گوێی لێبگیرێتو بەدژەکەی وەڵامی نەداتەوە.

لێرەدا پێنج نهێنی هەیە لەسەر چۆنیەتی داواکردنی ژن بۆیارمەتی لەپیاوەکەی بەشێوەی چاکو شیاو. پشتگوێ خستنی ئەمانەو ئاگانەبوون لێیان ئەو کاتە پیاو بەلایەوە گرنگ نیەو زۆر جار پیاو توڕە دەکاتو ڕەقی دەکاتەوە. ئەو پێنج نهێنییە ئەمانەن:

1- کاتی شیاو: ئەبێت ژنەکە وریای ئەوەبێت کە پیاوەکە کارێکی هەیە بەرنامەو نەخشەی پێشتر بۆ داناوە. ئەگەر ژنەکە کاتێك داوای شتەکان بکات پیاوەکە شتیکیتری داناوە کە دەسکاری شێوەی خانووە و ڕزگاربوون لەهەندێ پیسیو زباڵەیماڵەوەیە، ئەوکاتە ڕەتی دەکاتەوە و وەڵامی دژی دەبێت.

2- داوانەکردن: بزانە ژنی خۆشەویست بەڕاستی داوا جیاوازە لەداواکردن ئەگەر داواکردن زۆر پێداگرتنی تێدابێت ئەو کاتە پیاوەکە هەستدەکات ڕەچاوی مافی ئەو نەکراوەو ڕەتیدەکاتەوە ئەگەر قسەی نەرمو نیانیش بێت.

3- بەکورتی داواکردن: هەر کە ژنەکە داوا لەپیاوەکە دەکات کە یارمەتی بدات، دەبێت دوورکەویتەوە لەپڕکردنەوەی لیستێکی گەورە کە گوایە پیاوەکە تێگەیەنێ کە گوایە دەبێت پێشکەش بکات. ئەمە شێوەیەکی هەڵەیەو بەخراپ وەڵام دەدرێتەوەو پیاوەکە گوێی بۆ ناگرێ. بزانە تا داواکەی زیادبکات پیاوەکە زیاتر ڕەتی دەکاتەوە چونکە وا لەپیاوەکە دەکات.... ئەوەی کە هەڵەیە لەلای ژن کە گوایە ئەو لیستەی کە داوێتی پێویستەو دەبێت جێبەجێ بکرێت. ژنەکە وا گومان دەکات ئەم شێوە ڕەفتارە یارمەتی پیاوەکە بدات لەڕاستییەکان بگاتو هەڵی دەنێت کە یارمەتی بدات، بەڵام وانییە ئەو هەموو هۆیە ژنەکە باسی دەکات سەرسەختی پیاوەکە زیاد دەکات. لێرەدا پرسیارێك هەیە: ئایا ئەوە مانای وایە هۆی چییە کە ژنەکە باسی ناکات لە هەموو بوارەکاندا؟ وەڵام: ئەکرێ ژنەکە باسی یەك هۆکار بکات یان زیاتر ئەگەر پیاوەکە هەوڵیدا باسی لێکدانەوەی هۆکارەکان بکات. ئەکرێ ژنەکە بەکورتیو درێژەی پێنەدات. ئەکرێ ژنەکە باوەڕی تەواوی هەبێت بەپیاوەکە ئەوەی کە داوای دەکات لەتوانای پیاوەکەدا هەیە.

4- ڕاستەوخۆ: ئەوەی ڕاستەوخۆو بەخراپی کاردەکاتە نێوان ژنو مێرد ئەوەیە ژن ڕاستەوخۆ قسە لەگەڵ پیاوەکەدا نەکات، ئەنجامەکەی خراپ دەبێت. زۆر کەس پێی باشە کە بوار نەدرێت بە ناوەڕۆکی ئەو جۆرەقسەو ڕەفتارانە چونکە ئەگەر گرنگیش بێت نەکرێت چونکە هەستی بەرامبەر بریندار دەکات. ئەگەر مەبەستی باشیشی هەبێت

بەخراپ دەشکێتەوە. با سەیرکەین چی ڕوویدا لەنێوان ڕیاز و سەکینە کاتێك ڕیاز لەژوورەکەی خۆی خەریکی کتێبێك بوو سەکینە پێی ووت: ئەڵێی چی ئەمڕۆ فاسۆلیا بکەین. ڕیاز تێگەیشت کە ژنەکەی حەزی لەفاسۆلیایە. بەو پرسیارانە ڕیاز تێگەیشت کە ژنەکەی دەزانێت مێردەکەی دڵسۆزەو خۆشی دەوێتو وتی: بەسەرچاو...تۆ چۆنت پێ باشە. وەڵامی ڕازی تەواو خێزانە والێنەکرد کە متمانە بە وەڵامەکەی هەبێت بەڵکو ژنەکەی وای زانی تەنها ڕیاز دواندێك بووەو بەس چونکە جارێك دووبارەی کردەوە. تۆ بەڕاستی حەزت لەفاسۆلیایە؟ لێرەدا ژنەکە پرسیارەکەی شوێنی خۆی نەبوو، چونکە ڕیازی تووڕەکرد چونکە ڕیاز وایزانی هەوڵدەدا بۆچوونەکەی بگۆڕێ. پیاوەکە زۆر تووڕە بوو چونکە ژنەکە زۆرتیا نەوەستاوەو لەسەر بڕیارو قسەیەك ناوەستێ بۆیە وتی: بۆ لەسەر بۆچوونی خۆت ئارام ناگری؟ بۆ بیرناکەیتەوە ئینجا ئاگادارم بکەیتەوە؟ تۆ هەردەم وای... تۆ دەتەوێت بمخەیتە نەخۆشخانەی دەروونییەوە؟

5- کاتێك خێزانم دەڵی من پێویستم بە یارمەتیە دەتوانیت پێشکەشم بکەیت؟ هەست دەکەم خێزانم سەرزەنشتم دەکات وادەزانم هیوا بڕاو بووم، لە گومانیدا و لە پێشتر لەو کاتەدا وا هەست ناکەم، ئەو کاتە دەتوانم بوونی خۆم بسەلمێنم کە مێردێکی چاکم بۆ ئەو ژنەی دەتوانێ و هەوڵدەدا دڵخۆشی بکات، کاتێ دەبیستم ژنەکەم دەڵی (ئەوەت کردووە تکا دەکەم؟) لەو کاتەدا هەست دەکەم کە پێویستی بە یارمەتیە لە من داوا دەکات بواری باشە کە هەستی خۆم دەربڕم و خۆشەویستی خۆمی پێ بڵێم و لەو کاتەدا وەڵامم ڕازی بوونە.

6- هەر ژنەکەم دەڵێ: دەتوانی جلەکانی (ئەحمەد)ی کوڕمان بگۆڕی؟ لە ناخمدا دەڵێم: بێ گومان دەتوانم. من بەتوانام بۆ ئەوە گۆڕینی جلی ئەو مناڵە بچکۆلە ئاسانە، کاتێك هەست دەکات کە پێم خۆش نییە کە هەستم بەو کارەو بەڵام ئەگەر ببیستم کە دەڵێت: نەدەبوو ئەو کارە بکەیت تکایە؟ لەو کاتە دەڵێم: بەڵێ کارەکە جێبەجێ دەکەم، لەو کاتەدا پێم خۆشە بەشداری بکەم، بەشداری بکەم دڵخۆشم دەکات یارمەتی دانی کوڕەکەمان پێگەیاندنی ئەحمەد پێی دڵخۆشم من ئارەزوم لە یارمەتیە.

7- لەوێ چوار گوێنی پڕە لە سەوزە لەناو سیارەکەدایە من زۆر پێویستم پێیەتی بۆ ئەوەی خواردن دروست بکەم. دەتوانیت بۆم بهێنی؟ قسەکە درێژەی هەیە نا ڕاستەوخۆیە وە بەکارهێنراووایە دەتوانیت؟

8- کاتێك دەرچیت بەلای سۆپەرماکیتەکەدا تێپەڕدەبیت، ئەحمەدی کوڕمان قوتیەك شیری دەوێت، من ناتوانم جارێکی کە دەرچمەوە من زۆر ماندوم لە ڕۆژدا کارەکە ماندووی کردوم، دەتوانیت هەرکە هاتیتەوە قوتویەك شیرم بۆ بهێنیت؟ درێژەو ناراستەوخۆیەو بەکارهێنانی ووشە بۆت دەکرێت؟

9- ئەحمەد پێویستی بەوەیە کە یەکێك بیهێنێتەوە لە قوتابخانە من ئەوە ناتوانم، تۆ دەتوانیت بیهێنیتەوە، درێژەو ناڕاستەوخۆیەو بەکارهێنانی بۆت دەکرێت؟

10- وا دەردەکەوێت سەگەکە نەخۆشەو پێویستی بە چارەسەرە، دەتوانیت بیبەیت بۆ لای پزیشکی ئاژەڵ و پێت خۆشە؟ ناراستەوخۆیە پرسیارەکە.

11- بەڕاستی زۆر ماندووم ئەم شەو ناتوانم خواردن ئامادەبکەم، لە چێشتخانە نان ناخۆین ماوەیەکی زۆرە، ئەی دەتوانیت بمانبەیت بۆ چێشتخانەیەکیتر هەتا نانی شێوان بخۆین؟ درێژەو ناراستەوخۆیەو ووشەی بەکارهێنان دەتوانیت؟

12- پێویستیم بە یارمەتیت هەیە، دەتوانیت یارمەتیم بدەیت سەیارەکەم بەرزکەیتەوە، ناڕاستەوخۆیە بەکارهێنانی ئایا دەتوانیت؟

13- ئاوو هەوا زۆر سارد بوو. دەتوانیت ئەم شەو سۆپایەك ئامادە بکەیت؟ ناڕاستەوخۆ بەکارهێنانی دەتوانیت؟

14- دەتەوێت ئەم هەفتەیە بچیت بۆ سینەما؟ ناڕاستەوخۆیە.

15- نازانم چی لە نێوانماندا ڕوودەدات؟ لەم بارەیەوە قسەمان نەکردووە، ماوەیەکە و من دەمەوێ بزانم ژنەکە چی دەکات؟ درێژەو ناڕاستەوخۆیە.

ئافرەتی خۆشەویست:

دوای نموونە هێنانەوە درێژە پێدانی ئەکرێ ئەوەت بۆ ڕوون بوو بێتەوە بەجوانی ڕێگەی پرسیار کردن لە پیاو جیاوازە لەو ڕێگایەی کەلە ئافرەتیکیتری دەکەین. ئەوەی پیاو دەبیستێت، دوو جیهانی جیاوازن. دەبێت لەسەر ئەوە ڕابێیت کە باسیکرا بۆ کارو هەلسوکەوتت. داواکاری بۆ هەر شتێك لەگەڵ پیاو کارەکە بەو شێوەیە ئاسان نییە لەگەڵ ئەوەشدا کارێك نییە کە ئەکرێ، ئەوە هەموو ئەوەی مرۆڤ دەوێت کار لەسەر کردن و خۆڕاهێنانە، دوای ئەوەی ژن ئەم قۆناغەی بڕی دەتوانێت بچێتە قۆناغیکیتر.

پێویستە ژیانیە گشتیەكان لەسەر پرسیاری داوای یارمەتی:

زۆر ژن هەیە ڕەخنە دەگرێت لەسەر بابەتی داوای یارمەتی لە پیاو، ڕەخنەی زۆر هەیە لە خوارەوە هەندێكیان باس دەكەین و لە هەمان كاتدا هۆ زانستیەكەی باسدەكەین و وەڵامی ژیرانە دەدەینەوە لەسەر ئەو ڕەخنانە.

1- ژن ڕەخنە لەوە دەگرێت و دەڵێت: لەسەرم پێویست نەبوو كە داوای یارمەتی بكەم لە پیاو بەڵام خۆم یارمەتی ئەو ئەدەم پێش ئەوەی داوام لێبكات، بەبێ داواكردن، خوشكی ئافرەت ئەوەبزانەكە پیاو لەجیهانێكدایە جیاوازە لەجیهانی تۆ ئەگەر ئەم ڕاستیە بچەسپێنی ئەوەی دەتەوێ دێنەدی. بەڵام ئەگەر ئەم ڕاستەیە ڕەت كەیتەوە هەر چەندە هەوڵبدەی كەبیگۆڕیت و لەگەڵیابژیت ئەو هەر بەردەوام زیاتر سەركەوتر دەبێت و هەر هەوڵ بدەی ڕەتی دەكاتەوە. ئەوە ڕاستیەكەیە، هەر چۆن ئێمە ناتوانین ژن بگۆڕین وەك پیاو كاربكات. هەر بەو شێوەیەش ناتوانیت پیاو بگۆڕیت وەك تۆ كاربكات. دەربارەی داواكردنی یارمەتی شتێكی باوە لەلای جیهان ژنان، كارێكی سروشتیە بەڵام دەتوانیت لە پیاودا كاری لەسەر بكەیت هیچ دابەزین نییە لەلایەن تۆوە و سروشتیە بۆ تۆ، بزانە جیاوازی بیروڕا لە نیوان دوو شیكراوی جیاوازدا ئەكرێ، ژن ئەو ڕاستیە بزانێت هەركە پیاو هەستی بە خۆشەویستی ژن كردو ڕێزی بۆ دانا ئیتر لە خۆوە وورده وورده ئارەزووی یارمەتی دانی لەلا دروست دەبێت بۆ ژن بەم شێوەیە پێویستیت بەداوای یارمەتی نامێنێت هەربەخۆبەخشانە كارت بۆ دەكات.

2- زۆر ڕەخنە دەگرێت و دەڵێت: بۆچی لەسەر منە ڕێزو پێزانین بۆ پیاو؟ لەگەڵ ئەوەشدا من كاری تریش دەكەم. لێرەدا دەمەوێ یادی ژن بخەمەوە ئەوەی سروشتی پیاوە هەركە هەستی كرد ژن ڕێزی بۆی نییە ئیتر وورده وورده یارمەتی و بەخششەكانی كەم دەبێتەوە. ئەگەر ژن ویستی پیاو زیاتر ببەخشێت بۆی كەواتە دەكرێت ڕێزی زیاتری بۆدابنێت. ئەوەی پاڵ بە پیاوەوە دەنێت بۆ بەخشین ڕێزی زیاترە لەلایەن ژنەوە. بێ شك لەسەر ژن زۆر ئاستەمە ڕێزو پێزانین بۆ پیاوەكەی دەربڕێ كاتێك لە باری دەروونی ناسروشتی دایە چونكە گومانی وایە بەخشینی ئەو لە پیاوەكە زۆرترە، لێرە ژنەكە قەوڵدەدا بەڕووی خۆش و نەرم و نیان بەخششەكانی كەم كاتەوە بۆ ئەوەی هەردوولا هاوسەنگ بكات لە بەخشیندا، ئەگەر ئەوە سەریگرت ئەو كاتە ژنەكە پێزانین دەردەبڕێ بۆ پیاوەكە لەوەی كە دەیكات.

گرتبەری ژن ئەم پەیڕەوە تازە یارمەتی پیاو نادات بە هەست کردن بە خۆشەویستی و بەش، بەڵکو یارمەتی ژنەکە دەدات هەتا یارمەتی زیاتری دەست کەوێت لەلایەن پیاوەوە، دەست گرتنی ژن بەمپڕەوە ژن بەوە یارمەتی پیاو نادات بۆ هەست کردن بە خۆشەویستی و بەش بەڵکو دەبێتە هۆی دەست کەوتنی یارمەتی پیاو بۆت و زیادو شێوەی پێشوو.

3- زۆر جار ژن ڕەخنە لەوە دەگرێ و دەڵێت: کاتێك داوای یارمەتی دەکەم لە پیاو وا هەست دەکات کە چاکەی بەسەرمەوە هەیە. ئەمە بێ گومان وانیە، پیاو هەست بەوە دەکات. یارمەتی خۆشەویستی وا دادەنێ کەمنەتە، کاتێك پیاو هەست دەکات کە منەتی بەسەر ژنەوە کردووە بێ گومان پێشکەش کردنی لەو کاتەدا وا دادەنێ لە ناخی دڵیەوە هەڵقوڵاوە، ژنی ئازیز ئەوە بزانە کە بەڕاستی پیاو لە تۆ زۆر جیاواز ترە لە ژمارە کردنی خاڵ و جیاوازیشە لەو ڕێگایەی تۆ، کاتێك پیاو هەستی تۆ تاقی دەکاتەوە دەبێت بەخشندەییەکەی و پێشکەش کردنی پێویستە و ئەبێ هەر بیکات و لەسەریەتی، ئیتر دوای ئەوە پیاوەکە بەخششەکانی کەم دەکاتەوە، ئەمەش بۆ تۆ نەهامەتی و خراپە.

4- زۆر جار ژنەکە ڕەخنە دەگرێت دەڵێت: ئەگەر پیاو منی خۆش دەوێت بۆچی بەئارەزوو یارمەتیم نادات بەبێ ناچاری بۆ پرسیارکردن لێی؟ دیسان لێرەدا دەڵێین بێ گومان جیهانی پیاو جیایە لە جیهانی ژن، لەسەر ئەم جیاوازییە کارەکان و دەربڕینەکانیان لەنێو هەردوو ڕەگەزەکەدا جیاوازن. پیاو بەسروشتی خۆی چاوەڕوانی ژنە داوای یارمەتی لێبکات ئینجا یارمەتیەکانی پێش کەش دەکات. جیا لەو چاوەڕوانیەی بە چاوی جاران کە بەکارت دەهێنا بۆ داواکردن. ئەگەر پیاوەکە منی خۆش دەوێت بۆ لەخۆوە یارمەتیم نادات بەبێ ناچاری پرسیار کردن لێی، ئەوە لە یادی خۆت دابنێ و بیکە چاوەڕوانگەی تازەت بڵێ: (ئەگەر پیاو لە جیهانی ژنان بێت ئەوسا یارمەتی دەدات هەر لە خۆوە، وە ئەوە بزانە کە لە جیهانی ژنان نییە).

ئەمە ڕاستیەکی نەگۆڕە، کاتێك ژن ئەم ڕاستیەی پێ باشە ئەو جیاوازیەی نێوان هەر دوو ڕەگەزەکە ئیتر خۆی ڕادەهێنێ لەسەر پێکەوە ژیان لەگەڵ ئەوەدا، بەڕاستی لەلای پیاو ئارەزوویەکی ڕاستگۆیانە لە دایك دەبێت بە پێشکەشکردنی یارمەتی، ئیتر ووردە ووردە پیاوەکە دەستیکرد بە پیشاندانی یارمەتیەکەی بۆ ژنەکە بێ ئەوەی پێویست بکات بە پرسیار.

5- ڕەخنە لەوە دەگرێت و ژنەکە دەڵێت: ئەگەر من لەسەرمە کە داوای شتەکان بکەم کە دەمەوێت لە پیاو، ئیتر ئەو کاتە ئەوەی ئەو پێش کەشی دەکات زۆر لەوەی من زۆر ترە

له ئەوەی من دەیکەم ئیتر لەو کاتەدا وا دەزانێ و بیر دەکاتەوە کە ئیتر پێویست ناکات زیاد پێکەشی بکات. سروشتی پیاو وایە خۆی زۆر بە بەرێز و خاوەن بەخشندە دەزانێت کاتێك هەست دەکات لەسەر پێویست نەماوەکە پێش کەش و بەخشینی بدات لەگەڵ ئەوەی کاتێك دەبیستێ.

ئەو ڕاستییە دەبیستێ لەو داوایەو بۆ یارمەتیدانی ژنەکە. ئیتر لەو کاتەدا پیاوەکە واگومان نابات کە بەخشینی ژنەکە لە هی ئەو کەمتربێت، بەپێچەوانەوە واگومان دەبات پیاوەکە بەڕاستی بەخشینی ژنەکە کە هی ئەو زیاترە کەمتر نییە یان هیچ نەبێت وەك یەکن، وە هەروەها ژنە شەکەت نابێت لە داواکردن.

6- ژنەکە زۆر ڕەخنەدەگرێت کاتێك داوای یارمەتی دەکەم بەڕاستی دەترسم کورتی بکاتەوە ئەمەوێ ئەوە ڕوونبکەمەوە هۆی پێویستیم بەو یارمەتیە لەهەمانکاتدا نامەوێ پیاوەکە هەست بکات زۆر داواکارم.

جارێکیتر دەڵێین کاتێك پیاوەکە دەبیستێ کە داوای شتێکی لێدەکات، وا گومان دەبات لەو کاتەدا هۆیەکی گەورە هەیە کە پاڵ بە ژنەکەوە بنێت بۆ ئەو داوایە. ئەگەر ژنەکە داوای هەر شتێکیکرد لە پیاوەکە و هەستا بەدروست کردنی لیستێکی درێژ لەو هۆیانە پشتگیری و پاڵپشتی ژنەکە دەکات لەو داوایانە، کاتێك پیاوەکە هەستی کرد ڕازیبوونەکەی بەسەریا سەپێنراوە، پیاوەکەی ناتوانێت ڕازی نەبێت، ئیتر هەست دەکات ژنەکە هەوڵدەدا بیسەپێنێ و ناچاری بکات لەسەر ڕازی بوون. لە کاتی ڕازی نەبوونی پیاوەکەدا بێ گومان سروشتی پیاوە کە پرسیار لە هۆکان دەکات لەو کاتەدا، خراپ نییە ئەگەر ژنەکە هۆیەك باس بکات یان زیاتر(بەڵام وورپای باسکردن بێت)، وە ئەگەرپیاوەکە داوای لەژنەکەکرد بۆ ڕوونکردنەوەی هۆکارەکان دەبێت بەستێکی پان و درێژی بڵێ، لەسەر ژنەکەیە هۆیەك بەجوانی بڵێ بەلای کەم دوو هۆ ئەگەر پیاوەکە ڕازی نەبوو. لەسەر ئەوە کە پیاوەکە داوای زیاتر زانیاری دەکات و بەردەوام دەبێت بۆدەست کەوتنی زانیاری ژیانی، ئەبێت ژنەکە بتوانی هۆکاری تر باسبکات و وورپا بێت لە باشی باسکردنەکە و یادخستنەوەکە.

دووەم: لەبەردەوام بوون لەسەر داوای زیاتر هەتا ئەگەر ژنەکە بزانێت کە پیاوەکە ڕەتی دەکاتەوە:

لەسەر ژنەکەیە پێش ئەوەی هەوڵی ئەوە بدات کە داوای زیاتر لە دیاری و بەخشین بکات لە پیاوەکە، ئەبێت بێ گومان بێت لە پیاوەکە ودڵنیابوە ئەوەی پێشکەشی دەکات بە ژنەکە جێگەی ڕێزو پێزانینە لەلای. کاتێك ژنەکە بەردەوام دەبێت لە زیاتر داوا کردن لە بەخشین لە پیاوەکە

لەگەڵ پێشهاتەکەی پێشووی کە بەڕاستی پیاوەکە زیاتر لەوەی جاران دەبەخشێت. ئیتر لەو کاتەوە پیاوەکە هەست دەکات لەبەر ژنەکەیەوە ڕێزی لێگیراوە و پێی باشەو لێی ڕازییە.

پێشتر کاتێك پیاوەکە لە ژنەکەی بیست کە داوای یارمەتی و بەخشینی بێ سنوری لێدەکات، ئیتر هەست بە خۆشەویستی ژنەکە دەکات بۆی، ئیتر پێویست نییە هیچ گۆرانکاریەکیتر بکات بۆ دەست خستنی خۆشەویستی لە ژنەکە. لەو بەخشینە دیاریکراوەوە دەستی کەوتووە. لێرەدا ژنەکە هەوڵ دەدات داوای یارمەتی زیاتر بکات بەشێوەیەك ئەوە نەگەیەنێت کە ئەوەی پیاوەکە کردویەتی بەس نییە و پەسەندنییە، لەم قۆناغەدا لەسەر ژنەکەیە کە داوا لە پیاوەکە بکات کە هەست بکات پیاو مافی خۆیەتی کە پەسەند نەکرن هەڵبژێرێت. وە هەتا ئەگەر ڕەتی کردەوە کارناکاتە سەر خۆشەویستی و کەمی ناکەتەوە و ناگۆڕێت.

کاتێك پیاوەکە هەست دەکات کەمی هەیە ڕەتی داوای ژنەکە بکاتەوە و زیاتر پێشکەشی نەکاتەوە. ئیترلەلای پیاوەکە ئەوهەستە دروست دەبێت کە ئازاد پەسەند بکات یان ڕەتی بکاتەوە، پێمان باشە ئەوە بڵێین. کە بە ڕاستی پیاو لەسروشتیدا بە زۆر بەڵای پەسەند دەڕوات بە تایبەت کاتێك هەست بکات کە ئەو ئازادە لە هەڵبژاردنی ڕەتکردنەوە یان پەسەندکردن. ئەوە گرنگە لەلای ژنەکە کە ئەوە فێر بووبێت کە چۆن داوای صارمەتی دەکات و خۆگرو دەمار ساردبێت و زۆر ئارام بێت کە پیاوەکە داواکان ڕەت دەکاتەوە.

زۆر جار ژنەکە سروشتی نییە و هەستی سەیرە کەڕەت کردن لە پیاوەکە دەبیستێ. ئەو دەتوانێت بەسروشتی ژنانەی خۆی ئەو وەڵامەی پیاوی پێ سەیرنەبێ پێش ئەوەی داوابکات ئەوەی کە دەیەوێت. کاتێك ئەو هەستیکرد کە داواکە ڕەت دەکاتەوە دەبینین ئیتر داوا ناکات. هۆکەشی ئەوەیە کە دوربێت لەو ڕەت کردنەی پیاوەکە کە بۆی دەبوو وابێت.

لێرەدا دەڵێین بیرکردنەوەی ژنەکە و بۆچونەکەی و داوانەکردنەکەی هەردووکیان بۆچوونن و بیری ژنەکەیان هەژاندووە و پیاوە بەم کارە نازانێ، ئەوەی ڕووی داوە لە خەیاڵی ژنەکە دا بەدەمیا نەهاتووە ئەکرێ پیاوەکە گوێی لێبێت، پیاوەکە بێ ئاگایە کە لە مێشکی ژنەکەدایە، ئەکرێ ژنە بەردەوامبێت لە داوا لە پیاوەکەی بەبێ گومان و دڵە ڕاوکێ. بابەردەوام داوا بکات ئەگەر بشزانێت کە پیاوەکە ڕەتی دەکاتەوە. هەتا ئەگەر بێ گومان بێت لە ڕەتەکانی پێشوو. بۆ ڕوونکردنەوە ئەم حاڵە وا لەخوارەوە نموونە کە دەهێنینەوە:

زۆر جار ژنەکە سەرپێچە پرسیار لە پیاوەکەی دەکات، (کەمال) خەریکە بە تەماشاکردنی زنجیرەی تەلەفزیۆنییەوە و دەڵێ: (خۆزگە بڕۆشتیتایە بۆ بازاڕ و هەندێ سەوزەت بهێنایە بۆ ئەوەی خواردنی خوارەوە ئامادە بکەم. ئەو کاتەی ژنەکە ئەم داوایە دەکات لە پیاوەکە خۆی

ئامادەکردووە کەمێردەکەی ڕەتی بکاتەوە و گوێی لێبگرێت. مێردەکەی (کەمال) ڕادەچڵەکێ کەژنەکەی ئەم جۆرە کارە دەکات بەم شێوەیە چونکە جاران هەرگیز پێی نەبڕیوە. لێرەدا پیاوەکە خۆی ئامادە دەکات بۆ ئەوەی بتوانێت پۆزش بهێنێتەوە کە داواکەی جێبەجێ نەکردووە. دەڵێ: (نابێت من خەریکم بەسەیرکردنی زەنجیرەی تەلەفزیۆنیەوە برۆ وازم لێبێنە بۆ ئەوەی لەو شتەگرنگانە بگەم).

بێگومان ئەم وەڵامە ژنەکە تورەدەکات پێی خۆشە جارێکی دووبارەی کاتەوەو بڵێ چۆنە خۆم بڕۆم بیکەم هەروەک چۆن هەمووکارەکان دەکەم لەمماڵەدا. سەیرنییە من وەک کارەکەرێك هەردەم ئامادەم، دەبێت یارمەتیم بدەیت).

ئایا ئەوە داواکراوە لە ژنەکە لەو ئاستەدا؟ لەڕاستیدا نەء، داواکراو ئەوەیە خۆی ئامادەبکات بۆ بیستنی ئەو جۆرە وەڵامانە وەڵامی ڕەتکردنەوە. وە لەسەر ژنەکەیە خۆی ئامادەبکات بۆی دوبارە بکاتەوەو بڵێ: (زۆرباشە، خراپ نییە) ئەگەر ژنەکە ویستی وەڵامەکەی زیاتر کاریگەر بێت ئەکرێ بڵێ: (زۆرچاکە گرفت نییە) ئەم جۆرە وەڵامانە کاریگەری لەسەر پیاوەکە دەبێت وەك کاریگەری مۆسیقاکەی محمد عبدالوهابی مەزنە.

زۆرگرنگە کە ژن هەستێت بە وەڵامی پیاوەکەی و پیاو وەڵامی ناداتەوە، هەست بە نارەحەتی و تورەیی ئەکات. بەڵام ژن نابێت ئەم هەستەی لادروست بێت ئەگەر باری دەرونی ناجێگیربوو، خۆ ئەگەر دەرونی ژن ناجێگیرو قەلەق بوو ئەوا پێویستە بە دووربێت لە ممارەسەی ئەم شێوازە و پێویستە تورەییەکەی بخواتەوە و لەکاتی نارەحەتی و ماندویەتی داوا لە پیاونەکات و ئەم داوایەی دوا بخات، چونکە ئەگەر داواکەی ڕاستەوخۆ لەوکاتەدا بکات ئەوا کاردانەوەی پیاوەکە دەست بەجێ ڕوئەدات و کێشەی نوێ دروست ئەکات.

هەندێ هەڵوێست کە تیایدا ژن داوا ئەکات و پیاو قبوڵی ناکات و ژن کاردانەوەی ئەبێت: پیاو سەرقاڵ بوو بەکارێکەوە و ژنەکەی داوای لێئەکات بچێت بۆ قوتابخانە بۆ کاروباری کوڕەکەیان(احمد) و بیهێنێتەوە بۆماڵ. هەندێ جار پیاو ئەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوەو وائەزانێ نان ئامادەیە و ژنەکە ئەیەوێت یارمەتی پیاوەکەی وەربگرێت بەڵام لە ترسی ڕەفزی پیاوەکە ئەو داوای یارمەتی ناکات.

دوای نان خواردن پیاو سەیری تەلەفزیۆن ئەکات و ژن قاپ و پاقاچ ئەشوات بەڵام لەبەر ئەوەی پیاو حەز بەو کارە ناکات ژنەکە داوای یارمەتی لێناکات. ژن و پیاو پێکەوە ئەچنە دەرەوە، پیاو بۆ سینەماو ژن حەز ئەکات سەردانی خێزانێك بکات بەڵام لەبەر ترسی ڕەفزی

پیاوەكەی ئەو داوایە ناكات. پیاوو ژن هەر دووكیان ماندون! ژنەكە هەست ئەكات پیاوەكە ماندووە ئەو داوایە ناكات. پیاو سەرقاڵی پڕۆژەیەكە و ژن نایەوێت دابڕێت لەكارەكەی هەر چەندە پێویستی بە ڕاوێژو شورەتێكی گرنگە بۆ بابەتێك، بۆیە ژنەكە داواكەی ئەخاتە كاتێكیتر. پیاو سەرقاڵە، سەیارەی ژنەكەی لای فیتەر چاككراوەتەوەو پێویستی بە یارمەتی پیاوە بۆ هێنانەوەی، بەڵام ژنەكە توقع ئەكات پیاوەكەی داواكەی ڕەفز بكات.

حاڵەتی داوای ژن و ڕەفزی پیاو:

ژن ئەڵێت: (ئەرێ ئەحمەدت هێناوە لە قوتابخانە؟) خۆئەگەر وەڵامی پیاو ڕەفزبو پێویستە ژن قبوڵی بكات و توڕە نەبێت.

ژن ئەڵێت: (یەڵا یارمەتیم بە بۆ بڕینی گۆشت)، ئەگەر پیاوەكە ڕەفزیكرد ژن ئەبێت ئارام بگرێت و كاردانەوەی سلبی نەبێت.

ژن ئەڵێت: (ئەرێ یارمەتیم ئەدەی بۆ شۆردنی ئەو قاپانە؟) یان (ئەرێ قاپەكانت ئامادەكردووە لە ژووری نان خواردن؟) ئەگەر وەڵام ڕەفز بوو پێویستە ژن ئارام بگرێت و توڕە نەبێت.

ژن ئەڵێت: (ئەرێ بچین بۆ سەردانی فلان خێزان؟) ئەگەر وەڵامی پیاو ڕەفز بوو پێویستە ژنەكە قبوڵی بكات و توڕە نەبێت.

ژن ئەڵێت: (ئەرێ گوێم بۆ ئەگری بۆ ماوەیەكی كورت؟) ئەگەر وەڵامی پیاو ڕەفز بوو ئەوا پێویستە ژنەكە ئارام بگرێت و توڕە نەبێت.

ژن ئەڵێت: (ئەرێ ئەمگەیەنیتە لای وەرشەكە كە سەیارەكەمی لێ چاككراوەتەوە بۆئەوەی بیهێنمەوە؟) ئەگەر وەڵامی پیاو ڕەفز بوو ئەوا پێویستە ژن هەست بەبێزاری نەكات و قبوڵیبكات.

لە هەموو ئەو نمونانەی پێشودا پێویستە ژن خۆی ئامادە بكات بۆ ڕەفز كردنی داواكەی لەلایەن پیاوەوە و پێویستە ئەو ڕەت كردنەوەیە بە ئارام گرتنەوە قبول بكات، لەلایەكی تردوە داواكارین بۆ هاوكاری بەشێوازێكی نەرم ونیان وا لە پیاو دەكات زیاترت پێببەخشێت و هاوكاریت بكات، بەم شێوەیە پەیوەندی نێوان ژن و پیاو بەهێز دەبێت.

ئەنجامدانی جەختكردنەوە لەسەر داواكارییەكان دوای ئەوەی ژن گەیشتە قۆناغی دووەم و توانی ڕەدی پیاوەكە بەسنگ فراوانیەوە قبول بكات و هەڵنەچێت و توڕە نەبێت ئەوا ئەتوانێت بچێتە قۆناغی سێیەمەوە، پێش ئەوەی بچینە سەر بابەتەكە پێویستە جەخت بكەمەوە لەوەی كە ژن پێویستە چەند جارێك خۆی تاقی بكاتەوەو پەلە لە كارەكانیدا نەكات

ووریای کاردانەوەی خۆی بێت ئەگەر پیاوەکەی داواکەی ڕەفزکرد، کاردانەوەی ناوەکی و دەرەکی لە دەرەنجامی ئەو ڕەفزە لەسەر دەرون و هەڵسوکەوتی، ئەگەر سەرنجیدا کە کاردانەوەی دەرەکی گونجاوە بەڵام هێشتا هەندێ ئازاری دەرونی ئەبێت، بەڵکو پێویستە بەردەوامبێت لەکارەکانی قۆناغی دووەم (قۆناغی ئارام گرتن و قبوڵی ڕەفزی پیاو) تاکو دەگاتە قبوڵی یەکجاری ڕەفزی پیاو، ئینجا پێ ئەنێتە قۆناغی سێیەم، وە لە قۆناغی سێیەم ژن دەست ئەکات بە داواکردنی یارمەتی لە پیاوەکەی و پیاوەکە دەست ئەکات بە داوای لێبوردن و باسی هۆکارەکانی ڕەفز کردنی داوای ژنەکە ئەکات، وە پێویستە ژنەکە داوای لێبوردن نەبێت بە پیاوەکەی (کێشە نییە-قەیناکە) بەڵکو پێویستە هەڵسوکەوتی نوێ بکات بەم جۆرە (ژن چاوەڕوانی جێبەجێ کردنی داواکەی ئەکات ئەمە سەرەتای هەڵسوکەوتی نوێیە).

وا دائەنێت پیاو ئەچێت بۆ ژووری نوستن و ژن پێویستی بە شیرە بۆ خواردنی منالەکەی، ژن ئەڵێت: (ئەرێ ئەچیت بۆ سوبەرمارکێت بۆ کڕینی شیر؟) زۆربەی جار وەڵامی پیاو ئەمەیە: (من ماندوم ئەمەوێ بخەوم)، هەڵسوکەوتی ژن ئەبێت جیاواز بێت لەم قۆناغە و نابێت ڕەزامەند بێت بەم وەڵامە بەڵکو پێویستە بەردەوام بێت کە بێ دەنگ و چاوەڕێی وەڵام دانەوەبێت هەڵوێستی تازە داوای ژن و ڕەفزی پیاوە، وە بێدەنگی ژن لێرەدا بەمانای قبوڵکردن نایە. بەرپەچ نەدانەوەی ژن بەرامبەر پیاو بوار فراوان دەکات لەبەردەم پیاودا بۆ بەجێهێنانی داواکە و نەهێشتنی قۆناغی سێیەم پەیوەندی ژنە بەلایەنی بێ دەنگی، وە ڕەددانەوەی پیاو بەڵگەیە لەسەر نەبونی ئارەزوو بۆ جێبەجکردنی داواکاریەکان، بۆیە پیاو دەستدەکاتە پرتەپرت و بۆلەبۆڵ و دەمە دەمە و ناوچاوگرژکردن، وە سەرقاڵی پیاوەکە لەو کاتەدا ئەندازەی کاردانەوەی پیاوەکە ئەبەستێتەوە بە ئەندازەی سەرقاڵیەوە. واتە چەندێك سەرقاڵبێ ئەوەندە زیاتر ڕەدی داوای ژنەکە دەداتەوە، کەواتە ڕەدی پیاو هیچ پەیوەندیەکی بەداوای ژنەکەوە نییە.

وە ئەوەی کە ژن داوای ئەکات و پیاو ڕەفزی دەکات هۆکاری سەرقاڵبونی پیاوەکەیە، ئەندازەی ڕەفز کردنەکە بەندە بە ئەندازەی سەرقاڵ بوونی پیاوەکەوە، وە ڕاست نیە ژنەکە وا تێبگات کە پیاوەکەی وەڵامی داواکەی نەداوەتەوە. بەڵکو هۆکاریکیتر پاڵیناوە بە پیاوەکەوە ڕەفزی داوای ژنەکەی بکات، لەم کاتەدا پیاوەکە بیروهۆشی مەشغوڵ دەبێت و هەوڵ دەدات لەو بابەتەی کە پێوەی سەرقاڵە بەرەو داوای ژنەکەی بکات خۆ ئەگەر ژنەکە بێدەنگ بێت لە داواکەی ئەوا پیاوەکە دەرگاری مێشکی دەکاتەوە بەڵام ئەگەر ژنەکەی پێداگری بکات لە داواکەی ئەوا مێشکی پیاوەکە زۆر سەرقاڵ دەبێت لەکاتی بیرکردنەوەدا، وە ئەو کاتەی

دەرگای مێشکی دەکاتەوە دەنگە دەنگ وژاوە ژاو لەگەڵ کردنەوەکەدادێت، وە کاتێك ئەو دەنگە لە پیاوەکەوە دەردەچێت ڕەنگە لەگەڵ ڕێچکەی داوای پیاوەکەدا هاوپێوەندنەبێت. وە زۆرێك لە ژنان ئەمە نازانن وە لەدەرئەنجامی نەزانینی ژن کاردانەوەی خراپ بەرامبەر پیاوەکەی دەبێت کە کاردانەوەیەکی سلبی دەبێت و ئامانجە بنەڕەتیەکەی نایەتەدی، وەك لە نمونەی پێشودا ڕون بوویەوە کە پیاوەکە نەچوو بۆ هێنانی شیر و داوای لێبوردنی کرد. خۆ ئەگەر لەم کاتەدا خراپ تێگەیشتن لەلایەن ژنەکەوە ڕووبدات و ڕەدی پیاوەکەی بداتەوە بڵێ: (من خواردنی ئێوارەم ئامادەکرد و من قاپ و قاچاغم شۆرد وەمن...). وە هەموو ئەوشتانەش کە تۆ کردووتن تەنها خەوو خواردن و سەیکردنی تەلەفزیۆن بووە، لێرەوە توندوتیژی قسەکردن ڕوودەدات و مەگەر خواخۆی بزانێت پەیوەندی نێوانیان بەرەو کوێ دەڕوات. بەڵام ئەگەر ژنەکە زانی بەجێ نەگەیانەی داواکەی لەلایەن پیاوەکەیەوە تەنها نیشانەو دەلالەتن لەلایەن پیاوەکەوە بۆ دۆزینەوەی ڕێگە چارەیەك کە پێداویستی هەر دوولا بەدەست بهێنێت، لەو کاتەدا بێ دەنگی ژنەکە باشترە ، وە بێ دەنگی ژنەکە دەلالەتە لەسەر بونی سیقەی ژنەکە بە پیاوەکەی کە هەوڵ دەدات بۆ بەجێ گەیانەنی داواکەی لە هەنگاوی سەرەتاوە چونکە پیاوەکە ڕاستەوخۆ نەیوتووە ناچم شیرەکە بهێنم.

ژنی خۆشەویست ئەوە بزانە هەر داوای تازەت پێشکەشکرد هەر دەم پیاوەکە هەوڵدەدا بیری فراوان بکات بۆ ئەوەی نێوەندێك دابنێ لە نێوان داواکە و ئارەزووی خۆی، کەواتە لەسەر ژنەکەیە ڕەچاوی هەردوو قۆناغەکە بکات یەکەم و دووەم پێش دەست پێکردنی قۆناغی سێ یەم.

ڕاهێنانی پیاو لەسەر پەسەنکردن:

گەڕانەوەیەکیتر بۆ نموونەی پێشوومان، ژن و پیاوەکەو کێشەی هێنانی شیر، لێرەدا دەڵێم ئەم نموونەیە چیرۆکی ڕاستیەو لە یەکێك لەسەردانە پزیشکیەکانیدا باسی کردووە. پیاوەکە دەڵێ: (کاتێك ژنەکەم داوای کرد شیری بۆ بێنم کاتەکە درەنگ بوو لە یادمە دەستیکرد بە قرتەو بۆڵە بۆڵ کە دەبیسترا بەڵام ئیتر لەو کاتەدا شتی تری نەکرد بێ دەنگ بوو و هەوڵی دەمە دەمی نەدەدا یان دەمە قاڵی یان شەرەقسە وەك هەندێ زۆر دەیکەن لە هیوای ئەوەی کە پیاوەکانیان داواکانیان جێبەجێ بکەن، لەکاتی بۆڵە بۆڵ و نائارامیم دوای ئەوە بە چەند چرکەیەك هەر لە ڕێگادابووم بۆ دەرگایماڵەوە دەچووم بۆ دەرچوون دوای ئەوەی دەرچووم لە ماڵ و سواری سەیارەکە بووم بۆ سۆپەرمارکێت لەگەڵ ئەوەی هەر قرتەو بۆڵەم بوو، دوای ئەوە شتێکی سەیر ڕوویدا، شتێکە لە هەموو پیاوێك ڕوودەدا هیچ کات ژن نایزانێت، کاتێك

سەیارەکەم لێدەخوڕی لە سوپەرمارکێتەکە نزیك بوومەوە کەلەوێ شیرەکە هەبوو لەناو بوڵەو قرتەکەم نەماوە و لە بیرم چویەوە. دەمارەکان سارد بویەوە و هەستمکرد بە بیکردنەوەی خێزانم و خۆشەویستی لەلام زۆر بە ئەوین جولاّ، لێرە هێزی یارمەتیدانی لەلام بەهێز بوو و دەستی یارمەتی بۆ درێژ بکەم هەستم کرد ئەوەی ئەیکەم زۆرباشە کە هێنانی شیرە.

من مێردێکی باشم مافی یارمەتیدانی هەیە، کاتێك چوومە سوپەرمارکێت و سەیری شیرەکەم کرد زۆر کامەران بووم چونکە مەبەستی خۆمم پێکاو کارێکی گەورەم کردووە، کاتێك گەڕامەوە بۆماڵەوە ژنەکەم زۆر دڵخۆش بوو ئیتر دەستیکرد بە سوپاسم بەوەی کردومەو پێی هەستاوم.

پیاوەکە زیاتر دەڵێ: (دوای هێنانی شیرەکە هاتمەوە بۆ ماڵەوە خۆ ئەگەر خێزانەکەم خۆی لەو کارەم گێل کردایە هەر لەو کاتەدا هەستم دەکرد بە دڵشکاوی و توڕەیی). ئەگەر ژنەکەم لەو کاتەدا هەمان کاری لێداواکردمایە دەستم دەکرد بە بۆڵە بۆڵ و قرتە قرتە. بەڵام ئەو ئەوەی نەکرد بەوشێوەیە و کارەکەی پشت گوێ نەخست و زۆر دڵخۆش و کامەران بوو، خۆشەویستی و ڕێزو پێزانینی خۆی بۆ دەرخستم، لەو کاتەدا دەستم کرد بەبیرکردنەوە لەو بیرکردنەوە جوان و شیرینەی دوای ئەو هەموو بەرگریەی کەمن دەرم بڕی لەسەرەتاوە ئەو هەموو بۆڵە بۆڵەو یاری کردنەم و تووڕەبونم یاری بەگۆڵی ئەحمەد، ئەبینم ئەو هەر دڵخۆشەو بەتوانایە بەرامبەر من و بەوەی کردومە.

دوای چەند ڕۆژێك ژنەکەم هەمان داوای لێکردم، دەسم کرد بە قرتەو بۆڵە بەڵام ئەم جارە کەمتر بوو لەوەی پێشوو دەرچووم و شیرەکەم هێنایەوە بۆ ماڵەوە بەڵام هەڵسوکەوتی ژنەکەم هەر وەك جاران بوو. بە سوپاس و ڕێزو کامەرانی. لە قۆناغی سێیەمدا کەژنەکەم هەمان کاری لێداوا کردم بیکەم هێنانی شیر هەستم بەهیچ بەرگریەك نەکرد لە ناخەوە، وە هیچ دەنگێك نەهاتە دەرەوە. ئاه و قرتەو بۆڵە. ڕازی بووم کە هەستم بەو کارە و چوومە دەرەوە بۆ هێنانی شیر. دوای هەفتیەك هەستم کرد ئەو شیرەی هێناومە کەمەو بەشی ناکات، لێرەدا پرسیارم لە خێزانم کرد شیرت دەوێ بۆت بێنم؟ وەڵامی بەجوانی و شیرینی دامەوە و ووتی خۆم لەڕێگام بۆ بازاڕ دەچم دەیهێنم. هەستم لەو ساتەوەتەدا ناکاوی بوو بۆ من، هەستم بە جوانی و سوپاس و پێزانینی وا ڕایهێنام ڕازی بم کە شیر بهێنم لەو کاتە خۆشەویستی و هەڵسوکەوتی کاتی ئازاراوی و ڕەتدکراو لە بێدەنگی ئافرەتەکە:

له توخمه بنەڕەتییه داواکراوەکانی بۆ کارلەسەر کردنی تەواو لەسەر داوا کردن ئەو بێدەنگییەیە، دوای داواکردن لەسەر ژنەکەیە کە بوار بدات بەپیاو بۆ ئەوەی هەوڵبدات هەتا سەرکەوتن بەسەر بەرگریه ناو خۆییەکاندا لەلای، ئەگەر پیاو دەستیکردە قرتەو بۆڵەو ئاخ و ئۆف ووریابە ووریابە کەشتێك بڵێ دەماری گران بێت و توڕە ببێت. لەسەر ژنەکەیە دەست لە بێدەنگی بەرنەدات، چەندە ژنەکە بێدەنگی بگرێتەبەر، ئەوەندە ڕازی بوونی پیاو لەسەر داواکاریەکانی ژنەکە دەستەبەر دەبێت.

ئەگەر ژنە شتێك بڵێ دەماری پیاوەکە بوروژێنێ لە هەمان کاتدا پیاوەکە دەڵێت (نەء) داواکان ڕەت دەکاتەوە. لە ئەم جۆرە هەڵوێستانە زۆرینەی ئافرەتان خۆگرنین و بەداخەوە هەڵدەچن. هەندێ دەربڕین دەڵێن هەمووکارەکان دەڕمێن و بەپێچەوانەوە دەشکێنەوە. دەربڕینەکان وەك:

1. ئاخ، بابەتەکە لە بیر خۆت بەرەوە.
2. نزیك نییە ئەوە بسەلمێنم تۆئەوەت دەست دەکەیتەوە بزانە من زیاتر کاردەکەم لێرە.
3. من داوا ناکەم بەزۆری بابەتەکە زیاتر لە دە چرکەی ناوێت.
4. بەڕاستی بێ ئومێد بووم ڕەتەکەت ئازارم دەدا. ئایا مانای ئەو هەڵسوکەوتانەت دەست دەکەوێتەوە تۆ لەوێ؟
5. بۆ پێت ناکرێ ئەوە بکەیت؟ هەندێ تر لەو دەربڕینانە.

نەهامەتی گەورە لەم بوارەدا ئەوەیە ژنەکە بەهەڵە لەوەدەنگانە بگات کە لە پیاوەوە دەردەچێت، ئیتر ژن لەو کاتەدا هەست بە بەرگری دەکات لەلایەن پیاوەوە. بەڵام بۆ ئەوەی سەرکەوێت بەسەر ئەو بەرگریەدا پێویستە بەرگری لە داواکەی خۆی بکات و ڕاستی داواکەی بسەلمێنێ و هەوڵبدات پیاوەکە ڕازی بکات. بەو شێوەیە ژنەکە هەڵدەستێ بە ڕماندنی دیواری بێدەنگی، ئیتر بەرگری دەست پێدەکات، ئەی ژنی خۆشەویست بڕوام پێ بکە ڕووخاندی دیواری بێدەنگی نەهامەتی زۆری بەدواوەیە. گرتنبەری ئەم شێوە ڕەفتارانە ئەنجامی باشی نابێت. بەڵێ ئەنجامی باشی نابێت گرنگی ئەم شێوە هەڵسوکەوتە، هەندێ ژن ڕەخنە دەگرن و دەڵێن: داوام لە پیاوەکەم کرد کارێك بکات هەر کەزانی دەستیکرد بە بۆڵە بۆڵ و قرتەو ئاخ و ئۆف و پوزشی دوکەڵاوی، بەڵام هەندێ هۆکاری پێویستم پێدا لەسەر کارەکە، سەرەنجام لە کارەکە گەشت و جێبەجێی کرد، لەگەڵ ئەوە دا لەسەرەتاوە ناڕازیەتی دەکرد.

وەڵام ئەوەیە: بێگومان پیاوەکە ئەو کارەیکرد کە ژنەکەی لێی داواکرد، بەڵام هەستان بەکارەکە ڕازی بوونی تەواوی لەسەر نەبوو پێشی خۆش نەبوو، بەڵام کارەکەشی کرد لە ئەنجامی پاڵەپەستۆی ژنەکە لەسەری. بۆ دواجار پیاوەکە زیاتربەرگری دەکات، چەندە پاڵەپەستۆی ژنەکە زیاد بکات، ئەوەندەش بەرگری پیاوەکە زیاد دەکات. ئەم شێوەیە نادروستەو ئەنجامەکەی نێگەتیفی زانراوە. بۆ ئەوەی ژن فرسەت بداتە پیاوەکەی بۆ ئەوەی مەبەستەکانی بهێنێتەوە دەبێت داوای بکات، یەکەم جاردوای ئەوبێدەنگ بێت باژن لێگەڕێ پیاوەکە ئۆف و بۆڵە بکات و ئەوەی دەڵی بڵێ و بازنەی بێ دەنگی بگرێتە بەر، باگوێ بگرێ لەوەی دەیڵێت لە کۆتاییدا زۆرجار پیاوەکە ڕازی دەبێت و ئارەزووی ژنەکە دێتەدی. ژنی خۆشەویست واگومان نەبەیت کە پیاوەکە هیچ ڕقێکت بۆ هەڵناگرێت لە ناخیدا، لەبەرئەوە شێوەی جوان و دروست دەگرێتە بەر، ئەو شێوەیەی دەمە دەمەی تێدا نییە و قسەی توندی تێدا ناکرێت ئەگەر لەسەرەتاوە پیاوەکە هەندێ گرژبوونی دیاری تێدا بوو دوای ئەوە هێور دەبێتەوەو ئەو هەستەی نامێنێت و دەگەڕێتەوە باری سروشتی خۆی، هەندێ جار ژنەکە ڕازیبوونی پیاوەکەی دەست گیرنابێت، هەرگیرە لەسەر ڕەت کردنەوە، یان هەوڵ دەدات خۆی لەوەلابدات، هەندێ پرسیاردەخاتەڕوو لێرەدا وورریابەها ژنەکە خۆت بخەیتە ئەونەهامەتیەوە چونکە پیاوەکە پەنا دەباتە یادخستنەوەی هەندێ داواکاری لەوکاتەدا بێدەنگبە لە خستنەڕووی هەندێ پرسیار لەوانە:

-بۆ تۆ خۆت هەڵناسی ئەوە بکەیت؟

-کاتم نییە هەتا هەستم ئەوە بکەم.

-بۆ تۆ خۆت هەڵناسی بیکەیت؟

-من زۆر خەریکم کاتم نییە جەنابت بەچییەوە خەریکیت؟

-جەنابت بۆ ڕێگای سۆپەر مارکێتەکە دەزانێت بۆتۆ خۆت هەڵناسی ئەوەبکەیت من خەریکم؟

ئەم پرسیارانە کە پیاوەکە دەیداتە ڕوو ڕاستیەکە پیاوەکە بەشێوەی هونەریانە. دەریدەکات هەوڵدەدا ژنەکە هێور بکاتەوە و خۆشی لادات لەو داوایەو کارەکە نەکات بەڵام وورریابە تۆ نەخەڵە تێی بەوە قسەمەکەو هیچ مەڵێ، بێ دەنگی بگرە ئەگەر بزانیت بەڕاستی پیاوەکە هەوڵدەدا ئەو هۆیە بشکنێ کە قەدەغەی کرد کە ئەوە نەکەی. زۆرجار پرسیاری پیاوەکە هەوڵێکە بۆ خۆخلیسکانە نەك لەسەر هۆکە بوەستێ کە قەدەغەت لێدەکات کە ئەو کارە نەکەی. بەڵام ئەگەر پرسیارەکە بەڕاستی بێت خراپ نییە هۆکەی یەکێك باس بکەین

هۆکەشی بەبێ درێژەو لێکدانەوە بێت دوای باسکردنی هۆکە هەستە و داواکە جارێکیتر دووبارە کەرەوە بەپێداگرتن بە داواکەتەوە، داوایەکی ئەم مژاویە بەلام بەهەستی مشنی نیە چونکە پیاوەکە یارمەتی پێشکەش دەکات و داوا ئەنجام دەدا. ئەگەر پیاوە پرسیاریکیتری خستەڕوو کە ئاگات دەکات بەڕەتکردنەوە، ئەو کاتە ژنەکە بۆی هەیە هۆیەکیتر پێشکەش بکات هەوڵ بدەیت ئاگداری بکەیت کە داواکەت گرنگە. دوای ئەوە داواکە دوبارە بکەرەوە.

لێرەدا هەندێ پرسیار دەخەینە ڕوو کە لێمانەوە نزیکەو قسەی لەسەر دەکەین.

1- کاتی تەواوم نییە تۆ دەتوانیت ئەوە بکەیت؟

2- ئەوە من نامەوێ ئەوە بکەیت.

3- من خەریکم، جەنابت خەریکی چیت؟

4- نەء، نامەوێ ئەوە بکەم، ڕەتی ژنەکە لەگەڵ پێداگیری لەسەر داواکەی.

5- منیش هەروەها کاتم نییە، تۆ هەست بکە تکا دەکەم بۆ نایکەی؟

6- بێگومان سوپاست دەکەم تۆ بۆ نایکەیت تکا دەکەم؟

7- منیش خەریکم ، بۆ نایکەیت تکا دەکەم؟

8- منیش هەروەها ئارەزووم نییە، تۆ بۆ نایکەی تکا دەکەم؟

بێ دەنگی دوای ئەوە لێرەدا کە تێبینی دەکرێت ژنەکە هەوڵ نادات پیاوەکە ڕازی بکات بۆ ئەوەی هەستێ ئەو کارە بکات، هەوڵدەدا ئەوەی بۆ ڕوون بکاتەوە، ئەوەی دەیبیستێ لە هەستان بۆ کارکردن ئەوش هەروەها دەبیستێ لە ڕاپەڕاندنی کارەکە. حەز دەکەم لێرەدا لە شتێك ئاگادارتان بکەم، ئەوەیە ئەگەر وەڵامی پیاوەکە قەدەغەبوو واتە ناتوانێ کارەکە بکات. لەسەر ژنەکەیە ئەوە نەڵێ کە گوایە منیش لەو ماندووترم. لەڕاستیدا لەسەر پیاوەکەیە ڕاپەڕاندن و یارمەتیتر پێش کەش بکات یان بڵێ خەریکم بەشتێکەوە، باژنەکە هەوڵ نەدا کە بە پیاوەکە بڵێ کە گوایە خەریکم، یان لیستێکی درێژی بۆ باسبکات.

لەسەر ئافرەتە دورکەوتنەوە لە باسکردنی هۆکارەکان کە گوایە لەو ڕێگاوە هەوڵدەدا پیاوەکە ڕازی بکات کە گوایە کارەکان بکات ئەکرێ ژنەکە ئەوە بزانێت داوا دەکات لە پیاو لێی داوا ناکرێت. لە نێوان ئەو دوو ووشەیەدا جیاوازی هەیە داواکردن و داوا لەیەك کردن. ئەگەر پیاوەکە هەر سوور بوو لەسەر ڕەتکردنەوە، لەسەر ژنەکەیە کەبچێتە قۆناغی دووەمەوە باژنەکە لەگەڵیا بگوێزێتەوە. ژنی خۆشەویست بێگومان بە بەڕاستی پیاو ئەتوانێ خۆی لادا و کارەکە نەکات بەلام لە قۆناغەکانیتردا سەرکەوتوو نابێت. ئەوە دەزانێت کە دەبێت و هەر دەبێت کارەکە جێبەجێ بکات ڕزگاری نابێت. چی لەلای پیاوەکە ڕوودەدات لە قۆناغەکەی

تردا که داوا له پیاو دەکەین که هەستێ کارێك بکات؟ ئەو کاته هەست دەکات تۆ پێت سەیر نییه ڕەتکەی بەڵکو بەوەڕازیت و وەڵامیشی نادەیتەوە و دەمەدەمەشی لەگەڵ ناکەیت. کاتێك ئەم هەڵوێستەی لەلادروست بوو که ئەمە هەڵوێستی تۆیه ئەو کاته هەوڵدەدا پاداشتت بداتەوه و به ئارەزووی خۆی کارەکه جێبەجێ دەکات، بەزیاتر بەردەوامی به کۆڵنەدان بۆ ژنەکه دەردەکەوێت سەرکەوتن دوای سەرکەوتنی دەست دەکەوێت لەوەی که له پیاوەکه داوا دەکات، لێرەدا ئەمەوێ یادی ژنەکه بخەمەوە بەردەوام جێبەجێ کردنی ئەو شێوەیه قۆناغی سێیەم دێت لەسەربەستی بەڵام هەر دوو قۆناغی پێشووی له بیرنەچێت گرنگ ئەوەیه گرتنه بەری شێوەی دروست لەداواکردندا و هەر ڕازی بوون بەڕەتی پیاوەکه.

زۆر جار ژنەکه هەندێ شتی پێ سەیره و پرسیار له خۆیدەکات ئەم هەستیاریەی پیاو له چی؟ بەتایبەت کاتێك ژنەکه داوای یارمەتی و به دەمەوە بوون له پیاو دەکات. وەڵام ئەوەنییه، بابەت هەموو مۆنی و خەفەت و قەپۆسی نییه، بابەتەکه ئەوەیه که پیاوەکه پێویستی بەوەیه که هەست بکات ژنەکه به پیاوەکه ڕازییەو جێگەی سەرسوڕمانیەتی، ئەوەی که لەسەریەتی ئەوەیه هەر پێشنیارێك لەلایەن ژنەکەوه که پەیوەندی به گۆڕانکاری ڕواڵەتی و هەڵسوکەوتی پیاوەکەوە یان زیاتر داوا کردنی زیاتر له بەخشین و یارمەتی دانه هەستێکیتر به پیاو دەدات ماناکەی ئەوەیه که بەڕاستی ژنەکه ڕازی نییه بەوەی که پیاوەکه لەسەریەتی. هەروەها ژنیش هەستیاره و ئارەزوو دەکات له پیاوەکەی گوێی بۆبگرێت و لێی تێبگات کاتێك قسەی بۆدەکات و بەشداری کردنی هەست و سۆزەکانی پیاویش زۆر هەستیاره له ڕووی ڕازی بوونی ژن پێی بەشێوەیەك که خۆی لەسەریەتی هەرهەوڵێك لەلایەن ژنەکەوە بۆ دەستکاری کردن یان گۆڕینی هەڵسوکەوتی پیاو، پیاوەکه لێی دەگات که ژنەکه بەو شێوەیه ڕازی نییه.

لەجیهانی پیاودا دروشمێك هەیه دەڵێت: (هیچ شتێك باش نابێت مەگەر لەکار بوەستێ)، لەم تێگەیشتنەوه ئەوه دەردەکەوێت هەر هەوڵێك لەلایەن ژنەوە بدرێت بۆ دەستکاری کردن یان گۆڕین له پیاودا، پیاوەکه واتێدەگات که ڕەقیەکی تێدایه و ژنەکه هەوڵدەدات چاکی بکات، کاتێك ژنەکه فێری ئەوه بوو چۆن داوا بکات له پیاو ئیتر پەیوەندی نێوانیان کەم کەم گەشه دەکات. ئەگەر ئەوه بوو دەبینین کامەرانی و سەرفرازی باڵدەکێشێ بەسەر هەر دوولادا و گرفتەکان باردەکەن و پاکێتی زیاد دەکات. خۆشەویستی بۆ ژنەکه زیاد دەکات یارمەتی و داواکاریەکانی جێبەجێ دەبێت، هەروەها پیاوەکه هەست به کامەرانی زیاتر دەکات و دڵئارامی له ناویاندا دروست دەبێت ئیتر سەرکەوتن و کامەرانی دەست لەملانه بۆیان. کاتێك

ژنەکە ئەمە فێربوو کە شێوەی دروستی هەڵسوکەوتە لە داوای یارمەتی و بەدەمەوە بوونە لەلایەن پیاوەوە بێ گومان دەستدەدات ئەوەی کە دەیەوێت هەروەها یارمەتی پیاوەکەش دەدات لە هەست و خۆشەویستی و کامەرانی. بەڕاستی دەست کەوتێکی گەورەیە بۆ ژن و پیاو؛ ئەم دوو دروستکراوە کە جیاوازن لە دروست کردن و جیهانی تێگەیشتنیان لە کارەکان هەروەها لە هەڵسوکەوتیان و کاردانەوەیان.

بەشی دوانزەهەم

ژیانی سێکسی

پیاو ئافرەت و سێکس :

چەند دوبارە کرایەوە لەنوسینی ئەم بەندە، خوایە چۆن بتوانم باسی ئەوەی پێویستە باس بکرێت بیکەم لە پێناو ڕوونکردنەوە و سوود بەخشین بەخوێنەری بەرێز و لە هەمان کاتدا ڕێز گرتن لە کۆمەڵگا خۆرهەڵاتی خۆمان و دابونەریتی؟ چون بتوانین باسی وورده‌کاری بکەین کەباس کردنی دژی تایبەتیەکانی کەسەکانە؟ چۆن بتوانم بەردەوام بم لەم دووبەرە بەشێوەیەك بتوانم مافی ماددەکەبدەم بەبێ ئەوەی باسی شتێك بکەین تەنها بەنوسین بەبێ ئەوەی خەڵکی بیخوێنن؟ چۆن بتوانین ئەوە بکەین کاتێك ژیانی سێکسی بووە بە بابەتێك کە باس ناکرێت، نە لەقوتابخانەو نە لە دانیشتنەکاندا.

ماوەیەکی زۆر دوودڵ بووم و هیچ ڕێگرێك نەبوو بەرامبەرم، من خۆم دان بەوەدا دەنێم کە کاتێك هاتووە هەرچەندە بابەتەکە گرنگە بڕیارم دابوو بە جێی بهێڵم و باسی نەکەم لە بەر زۆریی هەستیارییەکەی، بەڵا ئەم بابەتە ببوو بە کێشەیەك و بڕوام وانەبوو کە سەرکەوتن بە سەریدا شتێکی ئاسانە.

بە ڕاستی ئەو بڕیارە ئازارێکی زۆری پێ گەیاندم و ماوەیەکی زۆر بیرم لێدەکردەوە، ئەوەی کە بۆ نووسینەوەی هانی دام تەماشاکردنم بوو بەچەندەهابڵاوکراوەدا کە بە زمانی عەرەبی نووسرابوو، ئەم بڵاوکراوانە باسی بابەتی سێکس دەکات و باسی کردەوە بە قوڵیی و باسی وردەکاریی بچوکی کردووە کە من بڕوام وانیە هەڵسم بە باسکردنی چونکە ئەم کتێبانە کتێبی پزیشکیی پەتین و باسکردنی ئەم جۆرە بابەتانە بەو شێوە وردەکارییە جۆرێك بوو لە پاکانە کردن، وە لێرەدا بڕیارمدا بە نووسینی و دواتر بڕیارمدا کە زۆر وریابم لە قسە کردندا.

یارمەتیم بەرێ ئەی خوێنەری خۆشەویست باسی ئەم چیرۆکەت بۆ بکەم کە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی هەیە بە ناوجەرگەی بابەتەکەوە. ئەم بابەتە کە ئێمە باسی دەکەین، لەمیانەیدا دەبینین خاڵی جیاوازی تیژ لە نێوان پیاوو ئافرەت دەربارەی سێکس هەن و بەداخەوە هەردوولا پێی نازانن، پیاوو ئافرەت.

پێش ئەوەی خوێندنی زانکۆم تەواوبکەم، لەوکاتەدا بە بەردەوام سەردانی یەکێك لە خزمەکانی خۆمم دەکرد لە کلینکی تایبەتی خۆی لە بەغداد و ئەم سەردانانەم بە شێوەیەکی هەفتانەبوو و بە شێوەیەکی بەردەوام، ئەم خزمەی خۆم خوا لێی خۆش بێت وەکو مامێکی خۆشەویستی خۆم بوو بە بەردەوامی گفتوگۆم لەگەڵدا دەکرد دەربارەی شتێکی زۆری بارودۆخی ژیان و ڕوناك دەبووم بەو شارەزاییە دوور و درێژەی.

بەڵێ نمونەیەکی شاز و زۆر باش بوو و پیشەنگێکی چاك بوو، بەڕاستی زۆر سوودم لێوەرگرت و سوودم لە شارەزاییەکەی وەرگرت، لێرەدا حەز ئەکەم ئەوە باسبکەم کە ئەم مامە بەڕێزە پلەیەکی بەرزی هەبوو لە ڕۆشنبیری و شارەزایی لە ژیان و لەگەڵ ئەوەشدا هاوسەرێکی نمونەیی بوو و باوکێکی باش بوو بۆ چوار کوڕ و یەك کچ، وە توانی پەروەردەیان بکات پەروەردەیەکی زۆر باش.

ئەم مامەیە زۆر زانستی خۆشدەویست و هاندەری خوێندکارەکانی بوو و هانی هەموو ڕۆڵەکانیدەدا (نێرومێ) وەستا لەگەڵ هەموویان و یارمەتیدان و یارمەتییەکی زۆر بە پارە و بە هاندان هەتا توانیان بڕوانامەی خوێندنی بەرز وەربگرن. مەسەلەکە لێرە من نەمدەزانی بیرکردنەوەی مامم دەربارەی مەسەلەی (هاوسەرێتی) و بۆچوونی دەربارەی هەتا خوێندنی زانکۆم تەواوکرد و بڕوانامەی بەکالۆریۆسم وەرگرت، لێرەدا ئەبێت ئەوە ڕوون بکەمەوە خوێنەری خۆشەویست هەندێك لە پیاوان ئەگەر نەڵێین هەموویان و لە هەموو بەشەکانی جیهان تەماشای ئەوەدەکەن کە ئێمە ڕوونی دەکەینەوە لەم بەندەدا بەیەك تەماشا، بەڵێ ڕێك دەکەون لەسەر ئەوە بەهۆی سروشتی پیاوانەیان کە لەسەری هەڵچوون.

لە یەکێك لە سەردانەکانم باسی ئەوەم بۆ مامم کرد کە بەتەمام ژن بهێنم و دامەزرێم بە تایبەت کە من لەو کاتەدا فەرمانبەر بووم موچەی مانگانەم وەرگرت و موچەیەکی باش یارمەتیم دەدات بۆ پرۆژەی ژن هێنانم. لەوکاتەدا مامم هەوڵیدا قەناعەتم پێبکات بە دواخستنی ژن هێنانم و بەردەوام بم لەسەر خوێندنم، بەڵێ هەوڵیدا قەناعەتم پێبکات بە گرنگی دەستکەوتنم بە بڕوانامەی ماستەر و دواتر دکتۆرا و دواتر بیر لە ژن هێنان بکەم.

هەوڵی قەناعەت کردنم بە ڕای خۆی بە چەندەها ڕێگەی زانستی و کردەوەیی، وە لەسەرجەم ووتەکانی ژن هێنان پەیوەستییەکی گەورەیە و پێویستی بە ئەرکێك و کاتێکی زۆری دەبێت کە پیاو لەوانەیە دژی خوێندن بێت، پەلەی فەرمانەکانی نەبێت، ئەی نەعلەت لەو پێنج دەقیقەیە.

ئەو پێنج دەقیقەیە، ئەمە شوێنی بەستنی ئەسپەکەیە (ئەمە ناوەرۆکی باس کردنەکەیە) کە ویستم پێی بگەم لە میانەی ئەم چیرۆکی ڕاستەقینەیەی کورتی خۆم پێنج دەقیقەیە؟ ئەمەیە کە هەمووپیاوان لە هەموو جیهاندا لەسەری ڕێککەوتوون، پێنج دەقیقەیە چالاکی سێکسی کۆتایی پێدێت بە گشتی.

سبحان الله، با پرسیار بکەین لە هەر ئافرەتێك ئەمە زانراوە و وەڵامەکەی ببینین، ئایا ڕێك دەکەوێت لەگەڵماندا بەوەی ئەیڵێین؟ بە دڵنیاییەوە نەخێر، چونکە ئافرەت بە سروشتی خۆی

که جیاوازه له سروشتی پیاو مامەڵه لەگەڵ سێکس ناکات بەو ڕێگەیەی پیاو مامەڵەی لەگەڵ دەکات، بە شێوەیەکیتر پیاو پێویستی بە کاتێکی زۆر کەمە بەرامبەر بەو کاتەی ئافرەت پێویستی پێی هەیە، داماوی ئەی ئافرەت ئەمە هەڵدەستین بە باسکردنی لەم بەندە بەشێوەیەکی وورد.

بێگومان ئێمە لە خۆرهەڵات و لە سەرچاوەی شەرم و حەیا ناتوانین پرسیار لە ئافرەت بکەین دەربارەی ئەم بابەتە بەڵام خۆرئاوا و لە سەرچاوەی سروشتی کۆمەڵگاکەیان کە جیاوازە لە کۆمەڵگاکەی ئێمە و بە هەمان شێوە لە سەرچاوەی زانست هەڵسان بە جێبەجێ کردنی توێژینەوە و خوێندنەوەی دوور و درێژ هەوڵیاندا، لەم میانەیدا زانینی سروشتی سێکس لەنێوان ئەم دوو دروستکراوەدا، پیاوو ئافرەت و دەرچوون لە ئەنجامی سەرسوڕهێنەر و زۆر گرنگ بە شێوەیەکی سەیرو سەمەرە، کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆی هەیە بەسەر سروشتی پەیوەندی نێوان هەردوولا، پیاوان و ئافرەت.

بەڵێ خوێنەری بەڕێز، ئێستا تەماشا دەکەیت لە میانەی خوێندنت بۆ ئەم بەندە کە پیاو نازانێت بە سروشتی سیاسی ئافرەت کە جیاوازە جیاوازییەکی زۆر لە سروشتی خۆیان و ئەم نەزانینە هۆکاری پاڵنانیان بە بەردەوام بوونیان بەسەر ئەو شتە کە خۆیانی لەسەرە. ئەو شتە کە وایان لێدەکات کە بەشێوەی خۆویست دەرکەوێت کە بایەخ نادات نە بە ئافرەتەکە و نە بەهەستی و نە بە پێداویستیە سێکسی یەکانی، ئەوە هەمووی لە کۆتاییدا کاریگەری هەیە بەسەریدا کاریگەرییەکی سەلبی و وای لێدەکات تامەزۆ بوون نەبێت بۆ سێکس و لەوانەیە بگاتە ئەو ئاستەی کە ئافرەت ڕقی لە سێکس بێت هەتا بۆ پیاوەکەی.

بەڵێ، لەوانەیە ئافرەتەکە بگاتە پلەیەك هەست بکات پیاوەکەی ڕێزی لێناگرێت و ڕێز بۆ هەستەکانی دانانێت، بەڵێ لەوانەیە ئافرەت بگاتە پلەیەك هەست بکات بەوەی کە پیاوەکە لەگەڵیدا دەژی تەنها لەپێناوی دەستکەوتنی بە سێکس کە دڵخۆشی دەکات و هەستی پێداویستییەکانی لەبیرچووە، بەڵێ لەوانەیە ئافرەت بەو شێوەیە بیرو بۆچوونی بێت و ڕقی لەو پیاوە دەبێت و ڕقی لە سێکس کردنە لەگەڵیدا.

لەوانەیە ئەم مەسەلەیە ئافرەت کە زۆرینەی کاتەکەی دەباتەسەر بە کارکردن و ڕێکخستن و بەڕێوەبەردنی کاروباری ماڵ و پەروەردەکردنی منداڵ و هەست کردن بە هیلاکی، لە کۆتایی ئەم ڕۆژە لەوانەیە بیگەیەنێت بۆ ئەوەی ئەگەر هاتوو پیاو داوای سێکسی کرد لە ئافرەت ئەوا دەبێت بە داواکارێتی هیلاکەت وبێ تام حەزی پێ نەکات، لەوانەیە بگاتە ئەوئاستە حەز بە سێکس نەکات. لەوانەیە ئەوە ئافرەت بیگەیەنێتە ئەوەی ئەگەر هات و

چوو بەدەم داواکاری پیاوەکەی بەکردنی سێکس لەگەڵ پیاوەکەی ئەوا لەو کاتەدا دەبێت وەکو کردارێك لەو کردارانەی کە دەبێت جێبەجێی بکات، هەست دەکات کە کردنی سێکس ئەرکێکە دەبێت جێبەجێی بکات، نەوەکو ڕابواردن بێت بۆ خۆی و پیاوەکەی، سێکس مانای ڕاستەقینەی خۆی وون دەکات.

ئەم نەزانینە خۆی وا لە پیاو دەکات کە هەست بکات کە ئافرەتەکە ساردە لە ڕووی سێکسەوە و ناتوانێت لەگەڵیدا هەڵسوکەوت بکات لەگەڵ حەزی جەستەیی سێکسی، لەوانەیە هەست بکات کە ئافرەتەکە نەخۆشە و پێویستی بە چاوپێکەوتنی دکتۆرە، وە لەگەڵ ئەوەشدا وا لە پیاو دەکات کە هەست بکات بەوەی کە ئافرەتەکە هەوڵدەدات ڕێگربێت بە ئەنقەست و بەردەوام بێت لەپێناو کەساس کردنی یان هەوڵدانی دەستکەوتنی هەندێك داواکاری کەسێتی خۆی، قۆرخکردنی سێکس لەپێناوی جێبەجێکردنی بەرژەوەندی کەسایەتی خۆی، گومان و وونبوونێکی زۆری تێدایە هەوڵ دەدەین سەری لادەین و شاراوەکانی ئاشکرا بکەین. لەگەڵ ئەوەیشدا تەماشا دەکەین ئەی خوێنەری بەڕێز نەزانینی ئافرەت بە سروشتی پیاوی سێکسی، ئەم سروشتە کە جیاوازە لە سروشتیان. ئەم نەزانینە ئەوەیە کەوا کە ئافرەتەکە دەکات تەماشایی پیاوەکە بکات وەکو دروست کراوێك تەرخان کراوە بۆ سێکس کردن، وە سێکس بە نسبەتی پیاو وەکو بڕبڕەکانی پشتە بۆ ئەو پەیوەندییە و ئەم پەیوەندییە لاواز دەبێت و نامێنێت بەبێ سێکس .

خوێنەری بەڕێز جیاوازی لە نێوان ژن و پیاو زۆرزۆرە لە هەموو بوارێکدا، ئێمە دەزانین پێکهاتەی فسیۆلۆژی پیاو جیاوازە لە پێکهاتەی ئافرەت و ڕێگەی پیاو بۆ وەڵام دانەوەی سێکس زۆر جیاوازە لە ڕێگەی ئافرەت، بەڵێ ئەوەی پیاو پێویستی پێی هەبێت لەپێناو وورووژاندنی سێکسی شتێکی زۆر ئاساییە، بەریەککەوتنی جەستەیی ئاسان، قسەکردن دەربارەی سێکس، تەماشاکردنی ئافرەتێکی جوان، تەماشای ئافرەتێك هەندێك لە شوێنەکانی جەستەی پیشان بدات هەتا ئەگەر ئافرەتەکە ناوەندبێت لە جوانی و لەوانەیە بگاتە ئەو ئاستە کە بگاتە تەنها تێبینی وێنەی تایبەت؟ بەڵێ وێنەی ئافرەتی ڕووت.

گرنگ ئەوەیە هەڵچوونی سێکسی پیاو پێویستی بە ئەرکێکی زۆر نییە، خۆی زۆر خێرایە بە وەڵامدانەوەی بانگەشەی سێکس و دەبینین خێراییەکەی زۆر دەبێت لەکاتی کردنی سێکس، ئەم کردەوەیە پێویستی بە چەند چرکەیەکە و کارەکەی تەواو دەبێت و گەردەلولەکە هێمن دەبێتەوە و ئاوەکە دەگەڕێتەوە بۆری ڕەوی سروشتی خۆی، بەڵام ئافرەتەکە دەبینین و لەمیانەی ئەم بەند و هاودژی ئەو، بەڵی هاودژی پیاوەکە بە ڕێکی و لەگەڵ ئەویشدا ڕێگەی

پیاو لە سێکسدا ئافرەت حەزی پێناکات و تورەی دەکات و بێ تاقەتی دەکات. بەڵێ، چونکە ئافرەت حەز بەو سێکسە خێرایە ناکات، چونکە حەز بە شێوازێکیتر دەکات، شێوازی هێنانە لە هەموو قۆناغەکان، هێمن لە هەڵچوونی سێکسی و چالاکی سێکسی، لێرەدا دەتوانین ڕێگەی سێکسی حەز لێکراو لەلای پیاوو ئافرەت وەسف بکەین، بە دوو ئۆتومبێل هەوڵ دەدەین ئیشیان پێبکەین ئۆتومبیلی یەکەم (پیاوەکە) بە بەنزین کار دەکات، بەڵام ئۆتومبیلی دووەم (ژنەکە) بە گاز کاردەکات، هەموومان دەزانین گەرمکردنەوەی ئۆتومبیلی بەنزین پێویستی بە کاتی زۆر نییە، بەڵام ئۆتومبیلی گاز گەرم کردنەوەی کاتێکی زۆر دەخایەنێت، ئەمە سروشتی هەردوو ئۆمبیلەکەیە.

یان دەتوانین وەسفیان بکەین بە دوو یاریزانی ڕاکردن یەکەمیان بەشداری کردووە لە پێشبڕکێی (100) مەتری و ئەوی تریان بەشداری کردووە لە پێشبڕکێی ماوە دوورەکان، یاریزانی یەکەم (پیاوەکە) ئامادەیە بۆ دەرچوون و لەکاتی دەرچوون دەبینین پێشبڕکێکە بە خێراییەکی زۆر کۆتایی پێدێت، بەڵام یاریزانی دووەم یاریزانی ماوە دوورەکان (ئافرەتەکە) دەبینین دەرچوونی زۆر خاوە و بەردەوام دەبێت ماوەیەکی درێژ.

داوادەکەم ئەم دوو نمونەیە هۆکارێکی یارمەتیدەربن بۆ نزیککردنەوەی وێنەکە لە بیری خوێندەواران. ئەو داوای سێکس دەکات وئەویش داوای ڕۆمانسیەت دەکات؟ ئەم وەزعە وا پیاوو ئافرەت پیشان دەدات کە هەر یەکێکیان لە جیهانێکی تایبەتە، لێکدان و دژکاری لە حەز و ڕێبازی و ناتوانین ژیانێکی سێکسی زۆر باش دەستمان بکەوێت ئەگەر تێنەگەیت لە جیاوازی سروشتی لە نێوان هەردوو ڕەگەزەکە.

زۆربەی جار ئافرەت بە هەڵە تێدەگات لە پیاوەکە و شێوازی مامەڵەی لەگەڵ سێکسدا و بە هەڵە بۆچوونی دەڕوات کە پیاو هەموو داواکارییەکانی سێکسە بەڵام نازانێت گرنگی ڕاستەقینەی سێکس لەلای پیاو چییە.

لەلای زۆربەی پیاوان هەستی خۆشەویستی و سۆز تازەدەبێتەوە لەلایان لەمیانەی کرداری سێکسی، بەڵێ و بە تایبەت لە کاتێك کە لەزەت لە چالاکی سێکسی وەردەگرن، یاسای زانستی یەکەم دەڵێت: سێکس وا لە پیاو دەکات کە هەست بە خۆشەویستی دەکات و بە پێویستی بە خۆشەویستی، بەڵام بەنسبەت ئافرەت ئایەتەکە هەڵگرێتەوە بە تەواوەتی. بەڵێ خۆی هەست دەکات بە پێویستی و ئارەزوومەندی بە کرداری سێکس لەمیانەی دەست کەوتنی بە هەستی خۆشەویستی (ڕۆمانسی) یەکەم جار، چونکە خۆشەویستی لەلایەن ئافرەت ئەو کلیلەیە بۆ هەست کردنی بە پێویستی و ئارەزوو بۆ کرداری سێکس،

ئەمە سروشتی هەریەکە لە پیاوو ئافرەتە و هیچ مرۆڤێك ناتوانێت بیگۆڕێت، ئەمە سروشتە خوای گەورە دروستی کردن لەسەری و حیکمەتێکی هەیە لەوەدا دەبێت ئەو یاسایە بزانین و لەبیرمان نەچێت.

کە پیاووئافرەت یەك دەگرن هەوڵ دەدەن بچنە باری کردنی سێکس دەبینین ئافرەتەکە هەڵسوکەوت دەکات بە شێوەیەکی جیاواز لە هەڵسوکەوتی پیاوەکە، هەوڵ دەدات ڕۆمانسی دەست کەوێت یەکەم جار، وە ئەم هەڵسوکەوتە زۆربەی جار پیاوەکە بە هەڵە لێی تێدەگات وە وا تێدەگات کە ئافرەتەکە هەوڵ دەدات و بە ئەنقەست ڕێگرتن لە گەیشتن بۆ ئافرەتەکە و کرداری سێکس لەگەڵیدا، داماوی ئەی ئافرەت، چەندەها پیاو بە هەڵە لە تۆ تێگەیشتن و چەندەها بیر و گومان و تاوان لە مێشکیدا سووڕاوە و تۆش بێ تاوانی لە هەموو ئەو شتانە، ئەوکاتە هاتە پێشەوە کە پیاو پێویستە ئەوە بزانێت ئەو ماددەیە بۆ دەرچوون بەڵام ئەو (ئافرەتەکە) بەهۆی سروشتی کە جیاوازە لە سروشتی پیاوەکە ئامادە نییە، لێرەدا پیاو هەست دەکات بە قایل نەبوونی ئافرەتەکە پێی، سبحان الله ئافرەت وەکو پیاو نییە چونکە ئەو پێویستی بە ڕۆمانسییەتە یەکەم جار و دوای ئەوەی ئەمەی بۆ دابین دەکرێت هەستی دەجوولێت و لەوکاتەدا هەست بە حەزی خودی دەکات یان پێویستی بە سێکس.

بۆ ئەوەی سەرکەوتووبین لە ژیانی سێکسیمان دەبێت بایەخ بدەین بە لایەنی خۆشەویستی و گفتوگۆ چونکە ئەوە هەنگاوی بنەڕەتی یەکەمە، سەرکەوتنمان لەوەدا مانای ئاسانکاری جێبەجێکردنی شێوازی ڕاستی لە سێکسی بەلەزەت، ئەگەر سەرکەوتین لە ژیانی سێکسیمان، ئەوە مانای ئەوەیە بەبێ هیچ گومانێك چاکسازییەکی گەورە لە پەیوەندی نێوان هەردوولایەنمان دەست کەوت و حەوانەوەیەکی دەروونی هەست پێدەکەین، دەست کەوتنی پیاو بە سێکسی سەرکەوتوو و بەلەزەت یارمەتی دەدات بە هەست کردن بە خۆشەویستی، و ئەم هەستە شێواز و ڕێگەی مامەڵەکردنی لەگەڵ ئافرەتدا دەگۆڕێت، پشووی دەروونی پیاو یارمەتی دەدات بۆ دروستکردنی ئاوو هەوایەك کە خۆشەویستی و ئاشنایی دایپۆشیوە و ئەم ئاوو هەوایە بڵاو دەبێت بەسەر هەموو ئەندامانی خێزاندا، ئەمە یامەتی دەدات بۆ نەمان و کەم کردنەوەی دەمەقاڕێ و کێشە، بەڵێ ئەمە تاقیکردنەوە زانستییەکان و خوێندنە گۆڕەپانییەکان کە کۆمەڵێك لە زاناکان و خاوەن پسپۆڕەکان هەستان بە جێبەجێکردنیان، ئەو ڕاستییەیان سەلماندووە. لە پێشەوە بۆچوونی ئافرەت بریتییە لە پرکردنەوەی حەزەکانی پیاوە، بەڵام ئێستا پێشبینی کردنی ئافرەت بە نسبەتی سێکس جیاوازە و بۆچوونە کۆنەکە وای لێهاتبوو بووبووبە مێژوویەك و ڕابردوویەکی زۆر کۆن.

بەڵێ بۆچوونی کۆن بوو بە بۆچوونێکی شڕ و ڕزیو و ئێستا ئافرەت حەز دەکات لەزەتی ڕاستەقینەی کرداری سێکس وەربگرێت وەکو چۆن پیاو وەری دەگرێت. لێرەدا دەبێت بە پیاو بڵێین پێویستە پێداویستیەکانی ئافرەت بزانیت بۆ ئەوەی بتوانیت پێشکەشی بکەیت.

لەوانەیە هەندێکەس وا بڕوا بکەن کە حەزی ئافرەت بە کرداری سێکس کەمترە لە حەزی پیاو. بێگومان ئەم قسەیە ڕاست نییە چونکە حەز دەکات بە سێکس و کردەوەی سێکسی وەکو پیاوەکە بەڵام شێوازیان جیاوازە، لەبەرئەوە پێویستە ئەوە بزانین و ڕەچاوی بکەین و هەوڵ بدەین بە هەموو توانایەك بۆ بووژاندنەوەی پەیوەندی نێوانمان و پارێزگاری لەسەر خۆشەویستی و سۆز.

ئەوەی باوە کە هەردوو هاوسەرەکە دوای چەند ساڵێك دەبینین یەکێك لەو لایەنانە (پیاو یان ئافرەت) حەزکردنی بە کرداری سێکس کەم دەبێتەوە و لەوانەیە ئەو لایەنە وا بڕوات کە بگاتە خاڵی وازلێهێنانی گشتی، لەوانەیە هەتا هەتایە ئەم دوورکەوتنەوەیە بەردەوامبێت، چونکە هۆکاری ڕاستی ئەوەیە هەڵەیەك هەیە یان لە شێواز یان لەجێبەجێکردندا کە دەتوانین سەرکەوین بەسەریدا لەمیانەی زانینمان بە پێداویستییەکانی بنەڕەتی کرداری سێکس لەلای هەریەك لەپیاوو ئافرەت.

بێ گومان سێکس و ئارەزووەکەی خەڵاتێکە لەلای خوای گەورە وە بۆ هەموو دروستکراوەکانی کە دەژین لەسەر هەسارەی زەوی (خوای گەورە ئاگادارە ئەگەر بوونەوەری تر هەبێت لەسەر هەسارەکانیتر جگە لە زەوی)، ئەگەر مرۆڤ فێری شێوازی ڕاستی کرداری ئەم سێکسە بێت، ئەوە بێ هیچ گومانێك کاریگەرییەکی ئیجابی هەیە لەسەر ژیانی گشتی و تایبەت، چونکە ڕابواردنی سێکسی کاردەکاتە سەر هەستی ئافرەتەکە و وای لێدەکات کە هەست بە خۆشی و بە خۆشەویستی پیاو بکات بۆئەو، بەڵام کارکردنی ڕابواردنی سێکسی لەسەر پیاو یارمەتی دەدات بۆ گەڕانەوەی و پەیوەندی کردن بە سۆزی و دواتر دەرخستنی بۆ ئافرەتەکە. وە ئەگەر هات و ئەو شتە ڕوویدا لەلای ئافرەتەکە، پیاوەکە لەو کاتەدا هەست دەکات بەوەی کە ئامانجێکی جێبەجێکرد و هەست بە خۆشەویستی ئافرەتەکە دەکات.

سێکسی ڕاستەقینە و بەشداریکردنی یارمەتی هەریەکە لە پیاوو ئافرەت دەدات کە بیر لە خۆشترین ڕۆژ بکەن و دواتر نزیك بوونیان زیاد دەکات و تێگەیشتن لەیەك ئاسانتر دەبێت و بزەیەك وێنە دەکات لەسەر ڕوویان. لەوانەیە ئەم بزەیە بەردەوام بێت لە درێژی ئەو ڕۆژە و ڕۆژی دوای ئەوە.

خوێنەری ئازیز: بەبێ تێگەیشتنی ڕاستەقینە لە جیاوازییە سروشتییەکان و پێداویستییە جیاوازەکان لە نێوان پیاوو ئافرەت، ژیانی سێکسی دوای تێپەڕبوونی کات دەبێتە ژیانێکی دوێنێ و بێتام وبریقەدارییەکەی وون دەکات و هیچ کاریگەرییەکی ئیجابی نابێت بۆ سەر ژیانیان. بەڵێ ژیان کە بەو شێوەیەبێت لەوانەیە لەوە ناخۆشتربێت، چونکە سێکس لەوانەیە ببێتە هۆی کێشەی تازە کە لەبیر نەبووبێت، بەڵام ئەگەر میری شێوازی ڕاست بێت کە هەڵدەقوڵێت لە زانینمان و تێگەیشتنمان بەو پێداویستییە جیاوازانە و جێبەجێمان کرد جێبەجێکردنێکی زانستی ڕاست، لەوکاتەدا ئەنجامەکانمان ڕاست دەبێت و پەیوەندی سێکسی لە نێوان پیاوو ئافرەت دەبێتە ئامانجێك هەردوولا حەزی لێدەکەن و دەبێتە ڕەحمەت نەك نیقمەت.

ئەوەی پاڵ بە پیاوەوە دەنێت و هانی دەدات بۆ کردنی سێکس لەگەڵ ئافرەت ئەوەیە هەستێ بەوەی کە ئافرەتەکە هەمان هەستی هەیە، یان حەز دەکات بە کردنی سێکس لەگەڵیدا، بەڵام ئەگەر هاتوو پیاوەکە هەستیکرد بەوەی کە ئافرەتەکە حەز ناکات بە کردنی سێکس لەگەڵیدا لەوکاتەدا پیاوەکە هەست بە بێتاقەتیەکی زۆر و تێکشکاندنێکی دەروونی دەکات و هەستی تووڕەبوون و ئازاری دەروونی دەیگرێت. بەهەمان شێوە ئەوەی پاڵ بە ئافرەتەکەوە دەنێت و هانی دەدات بۆ کرداری سێکس هەمان ئەو شتەیە کە لەلای پیاوەکە هەیە ئەویش حەزکردنی بە کرداری سێکسە لەگەڵیدا، بەڵام کلیلی سەرەکی بۆ ئەوە هەمووی ئەوەیە پەیدابوونی فێرکردن لەلایەن خۆشەویستی و سۆز بۆ یەکەم جار، لە کاتێك ئەم فێربوونە دروست ببێت و دڵی بکرێتەوە لەوکاتەدا حەزی ڕاستەقینەی بە کرداری سێکس دەگرێتەوە.

لێرەدا دەبێت ئەوە باس بکەین ئافرەت هەتا ئەگەر هەست نەکات بەو خۆشەویستییە و فێربوونی لەلایەن سۆز کە پیاوەکە دەیداتێ و خۆشەویستی پیاوەکەی دەست کەوێت و لە دواتر دەست بازی کردن، ئەوە هەمووی پاڵی پێوە دەنێت بۆ هەست کردنی ئارەزووی بە کردنی سێکس.

بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین باسی ئەوەی یارمەتی پیاو دەدات بۆ وورووژاندنی سێکس بریتییە لە دابینکردنی هەل و دەرفەت و شوێنی گونجاو، چونکە وورووژاندنی سێکس لەلای پیاو زۆر خێرایە و ئوتۆماتیکیە، چونکە ئەو هۆڕمۆنە کە بەرپرسە لەو کردارە کاری دەست پێدەکات بە شێوەیەکی زۆرخێرا و گورج و گۆڵتر دەبێت زیاتر و زیاتر هەتا دەگاتە چالاکی فرێدان، دوای ئەوەی چالاکی فرێدان جێبەجێ دەکرێت چالاکی ئەو هۆڕمۆنە دەوەستێت و

هەموو شتێك دەگەڕێتەوە بۆ شوێنی سروشتی خۆی، ئەمە بە نیسبەت پیاوەکە. بەڵام بە نیسبەت ئافرەتەکە ئەم شێوەیە جیاوازە بە تەواوەتی چونکە ئەو هۆرمۆنە کاریگەری دەست پێدەکات بە شێوەیەکی زۆر خاوو بەردەوام دەبێت لەسەر ئەم ڕێبازە بۆ ماوەیەك زۆر درێژتر لەچاو ماوەی پیاوەکە، ئەم هۆرمۆنە چالاکی ناوەستێت دوای تەواوبوونی چالاکی سێکسی ڕاستەوخۆ وەکو پیاوەکە، ئەو هۆرمۆنە دەمێنێتەوە بە گورج وگۆڵی خۆی هەتا دوای تەوابوونی کرداری سێکسی بەردەوام دەبێت، وە بە شێوەیەکیتر دەڵێین هەستی سێکسی ئافرەتەکە تەواو نابێت ڕاستەوخۆ دوای تەواوبوونی ئافرەتەکە، مەستی سێکسی ئافرەتەکە دەمێنێتەوە و بەردەوام دەبێت دوای ئەوەیش، ئەمە ڕاستییەکی زانستی جێگیرە دەبێت پیاوەکە ئاگاداری بێت و بەرچاوی بخات بە شێوەیەکی زانستی ڕاستی لێکۆڵێردراو، چونکە کرداری سێکسی لەلای ئافرەتەکە تەواو نەبووە بە شێوەیەکی گشتی.

وورووژاندنی سێکسی لەلای ئافرەتەکە دەست پێدەکات بە شێوەیەکی زۆر خاوو ماوەیەکی زۆری دەوێت پێش ئەوەی ببێت بە پێداویستی. چونکە وورووژاندنی سێکسی لەلای ئافرەتەکە وەکو ئەو وورووژاندنە نییە کە لەلای پیاوەکە هەیە بە هیچ جۆرێك، چونکە لەوانەیە ئافرەتەکە یەك بگرێت لەگەڵ پیاوەکە و نەرم و نیان بێت لەگەڵیدا و هەست دەکات بە ئارەزوو و بە تێکەڵی و هاوڕێیەتی، بەڵام هەست کردن بە کرداری سێکسی لەگەڵ پیاوەکە لەوانەیە ماوەیەکی زۆری پێویست بێت، لەوانەیە ڕۆژێك یان دوو ڕۆژ بخایەنێت.

لێرەدا پێویستە بەراووردێك بکەین لە نێوان سروشتی ئافرەتەکە و سروشتی پیاوەکە، ئەگەر هاتوو پیاوەکە خۆی یەکی گرت لەگەڵ ئافرەتەکە و نزیك بوویەوە لە ئافرەتەکە و حەزی کرد بە ئارەزووکردنی، دەبێت هەستی سێکسی چۆن بێت دەربارەی ئەم ئافرەتە؟ وەڵامەکە ڕوونە و پێویستی بە هیچ تانە و تەشەرێك نییە، هەڵچوونی سێکسی ڕاستەوخۆ و ئارەزووی کتوپڕ بە کردنی سێکس.

بە نیسبەت پیاو هەڵچوونی سێکسی مانای نووساندنی جەستەیی ڕاستەوخۆ و کردنی سێکس دەگرێتەوە. بۆ ڕوونکردنەوەی ئەوە با بڵێین پیاوەکە نادیاربوو لە هاوسەرەکەی ماوەیەکی دیاری نەکراو، با بڵێین ڕۆشت بۆ گەشتێك و گەڕایەوە ئێستا چییە یەکەم شت کە بیری لێ دەکاتەوە؟ وای بۆ ئەچم هەموو پیاوەکان ڕێك ئەکەون لە وەڵامدانەوە، یەکەم شت بیری لێدەکاتەوە پیاوەکە سێکسە.

با تەماشای ئەو ئافرەتە بکەین کە پیاوەکەی لێی دوورە و گەڕایەوە چییە یەکەم شت بیری لێ بکاتەوە؟ ئایا وەکو پیاوەکە بیردەکاتەوە و هەوڵدەدات بەپەلە بڕوات بۆ ژووری

لەوەی پێویستی پێیبێت لە قایل بوون و متمانە و بەخشین بە چاکە، هەتا ئەگەر پیاوەکە ماندوو بێت بەهۆی ئیشکردن لە دەرەوە بەوە هەمووی لەبیردەچێتەوە کاتێک تەماشای ئارەزوو و تامەزرۆیی هاوسەرەکەی بکات بۆ کردنی سێکس لەگەڵیدا.

لێرەدا دەبێت ئەم چیرۆکە کورتە باس بکەین کە باس لە پیاوێك و هاوسەرەکەی دەکات پاش تێپەڕبوونی پێنج ساڵ بەسەر پەیوەندیان لەکاتێ شەوێکی خۆشیان بردەسەر بە کردنی سێکسی زۆر بەلەزەت، پیاوەکە ووتی: (سێکسی ئەم جارەمان زۆر بەلەزەت بوو گەیشتە ئەو پلەیە کە بڕوام وابوو کە لەزەتەکەی وەکو ئەو لەزەتە کە هەستمان پێکرد لە سەرەتای هاوسەریمان)، ئافرەتەکە وەڵامی دایەوە بە سەیرکردنێك و ووتی: (بڕوات وابوو کە سێکسی ئەم جارە زۆر بەلەزەتر بوو لەو سێکسەکە پێی هەڵساین لە سەرەتای ژیانی هاوسەریمان، ئەمە ئەوە دەگرێتەوە کە تۆ منت نەدەناسی بە چاکی ئێستا من زۆر باش دەناسیت، ئەو لایەنە دەناسیت کە حەزت لێبێت و ئەو لایەنەی تریش و سەرەڕای ئەوە هەمووی هەر بەردەوام منت خۆشدەوێت و حەزم لێ دەکەیت و ئەمە وایکرد کە سێکسەکە زۆر بەلەزەت بێت). ئەم ڕستەیە دەڵێین: ئەگەر هاتوو تێکەڵی کەسێکت کرد و شارەزای بووی شارەزاییەکی باش و بەردەوام بوون لە خۆشەویستی و سۆز و هەڵوێستی باش لە نێوانتان بەشێوەیەکی باش، ئەمە مانای ئەوەیە ژیانی سێکسی دەرفەتێکی گەورەی هەیە لە گەشەپێدان و بەردەوام بوون.

سێکس و سۆز:

کاتی وونبوونی سۆز و هەڵوێست لە نێوان پیاوو ئافرەت لەو کاتەدا پەیوەندی سێکسی نێوانیان زۆر بێتام و ئاسایی دەبێت، لەوانەیە هەندێ پیاو هەست نەکەن بەوە بەڵام ئافرەتەکان هەموویان هەست بەوە دەکەن، بەڵام پیاوو ئافرەت دەتوانن ژیانی خۆش بەرنەسەر و بەردەوام بن بە درێژایی ماوەی پەیوەندییان بە یەك لە میانەی فێربوونیان بە شێوازی ڕاست بۆ کرداری سێکس (هەوڵ دەدەین بۆچوونێکی باش بدەین یارمەتی بدات).

ئەگەر هەریەك لە پیاوو ئافرەت فێری شێوازی ڕاست بن و پێداویستییەکانی سروشتی هەریەکێکیان لەبەرچاو خست، پیاو کاتێك لە ژووری نووستن بێت لەگەڵ هاوسەرەکەی و دەست بێنێت بە جەستەیدا ئەمە زۆر یارمەتی دەدات بۆ هەڵچوونی سێکسی، بەڵێ ئەمە هەڵچوون. وە ئەگەر ئافرەتەکە تەماشایکرد سۆزی پیاوەکە پەنابەرێتە بەر خەیاڵی خۆی بۆ هەستی جوڵاوە، لەم کاتەدا زۆر دڵی پێی خۆش دەبێت و بەردەوام دەبێت بە خۆشەویستی

و پێدانی هەستی جەستەیی و سێکس و بە دەرفەتێکی بە بەهای دادەنێت بۆ یەکگرتن لەگەڵ ئەو پیاوە کە خۆشیدەوێت، وە ئەمەی یارمەتی دەدات بۆ گەیشتن بە لوتکەی هەستی ئەویش هەستی مێییە کەلەناخیدایە.

هەندێ پیاوان فێری ئەو چۆنێتییە زانستیە ڕاستییە نین بە کرداری سێکس لەگەڵ ئافرەت، کاتێك کوڕ گەورە دەبێت و دەگاتە قۆناغی هەرزەکاری دەبینین دەست دەکات بە کرداری دەست پەڕ. لەو کاتەدا بۆچوونی ئەم لاوە ئەوەیە کە خۆی توانای هەیە و ئامادەیە و شارەزاییەکی باشی هەیە بەکرداری سێکس لەگەڵ ئافرەتدا! بێگومان ئەو لاوە دەتوانێت بزانێت پەیوەندی سێکسی لەگەڵ کچ دا و چۆنێتی مەستی خۆی و دەست کەوتنی ئەو لەزەتە کە پێی دەوترێت (هەڵەشەی سێکسی).

بێگومان هەموو ئەوە دەزانین، بەڵام پرسیار ئەوەیە ئایا هەموو شتێك پەیوەندی بە سێکسەوە هەیە؟ بە ووتەیەکیتر ئایا ئەوەی پیاو دڵخۆش دەکات ئافرەتیش دڵخۆش دەکات لە هەمان کاتدا؟ ئایا ئافرەت دڵخۆش دەبێت و دەگاتە ئەو لوتکەیەی کە پێی دەوترێت هەڵەشەی سێکسی؟

گرنە لەسەر زۆربەی زۆرینەی پیاوان بزانن ئەوە چییە دڵی ئافرەت خۆش دەکات لە ناو جێگا، لەبەرئەوەی پێویستە بزانن بەوە! نازانم چۆن ئەمە دروست دەبێت بەڵام بە ڕاستی ئەمە هەیە، چونکە نێر کاتێك گەورە دەبێت و دەبێت بە لاو ئەگەر ئەوە بزانێت چی ئافرەت دڵخۆشدەکات لە ناو جێگای نووستن! بێ گومان ئەم شتە ئاسان دەبێت ئەگەر هاتوو سروشتیان لەیەك بچێت بەڵام ئەمە وانییە، چونکە هەردوو سروشتیان جیاوازە و لێرەدا پێویستە لەسەر پیاو بزانێت چی ئافرەت دڵخۆش دەکات لە جێگای نووستن.

ئەمە ڕاستییەکی زانستییە پیاو لە زۆربەی ناوچەکانی جیهان وا دەبینێت و بە ڕێگەی هەڵە کە خۆی هەموو شتێك دەزانێت، وا بڕوا دەکات ئەوەی خۆی دڵخۆش دەکات بەهەمان شێوە ئافرەتیش دڵخۆش دەکات لە هەمان کاتدا، لێرەدا و لەکاتی دروست بوونی پەیوەندی سێکسی لە نێوان پیاوو ئافرەت، پیاو تەماشا دەکات ئافرەتەکە ئارەزوومەند نەبووە بەوە، پیاو لەو کاتەدا بڕوای وادەبێت کەموکوڕییەك هەیە و شتێك ڕاست نییە لە ئافرەتەکە و لە هەستی، ناتوانێت بیر لەوە بکاتەوە کە لەوانەیە هەڵە هەبێت لە هەڵسوکەوتی خۆی کە بەکاری هێنا لە کرداری سێکس، داماوە ئەم پیاوە چونکە نازانێت ئەوەی یارمەتی ئافرەت دەدات بۆ مەستی بە چالاکی سێکسی جیاوازە بە تەواوەتی لەوەی خۆی یارمەتی دەدات بۆ ئەو کردارە، نازانێت پێداویستی ئافرەت جیاوازە بە گشتی لە پێداویستییەکانی خۆی، وە

ئەوەی پیاو پێشکەشی ئافرەتەکەی دەکات بە مەبەستی دڵخۆش کردنی هیچ مانایەك نادات بە نیسبەت ئافرەتەکە.

با چاومان بخشێنین بە کوڕێکی لاوو کچێکی لاو لە شەوی گواستنیان، کە لێرە دەبێت بڵێین هیچ لایەنێ نە کوڕەکە و نە کچەکە هیچ تاقیکردنەویەکی سێکسی نییە لە پێشوویان هیچ خوێندنەوەیەکیان نییە دەربارەی و هیچ بیردۆزێك دەربارەی بابەتی سێکس. دوای تەواوبوونی ئاهەنگی گواستنەوە هەردوو هاوسەرەکە چوونە ژووری نووستن و بە خێرایی بروسکە پیاوەکە دەستی کرد بە گرتنی دەم و چاوی ئافرەتەکە دواتر هەڵدەستێت بە ماچکردنی و گوشاندنی بۆ سنگی دەستی خستە سەر سنگی ئافرەتەکە، وە لێرە هەڵچوونی سێکسی دروست بوو، ئەم حاڵەتە کە پاڵی پێوەنا بۆ داکەندنی جلوبەرگی دواتر ڕەنجاندنی ئافرەتەکە بە داکەندنی جلوبەرگەکەی لەمیانەی چەند چرکەیەك چالاکی سێکسی تەواو دەبێت هەمووی!! چی ڕوویدا؟ بێگومان ئێمە هەموومان دەزانین چی ڕوویدا، بە نیسبەت پیاوەکە هەموو ئەو شتانەی کە ویستی دەستی کەوت و هێمن بوویەوە هەناسەدانی، بەڵام پرسیار ئەوەیە چی ڕوودەدات لەگەڵ ئافرەتی داماو؟ ئایا ئەوەی دەست کەوت کە خۆی ویستی؟ ئایا هەناسەدانی هێمن بوویەوە وەکو پیاو؟

هەی هاوار لە سەرەتای تەنیایی خۆیان دەست بازی دەکرد و هەوڵی دەدا بە دەستی و بە هەموو هێمنییەك و بە خاوی دەست بەرێت بەسەر هەموو لایەنەکانی جەستەی وەکو دەم و چاو و مل و سنگ و لایەنەقولەکان و هەموو بەشەکانی تری جەستەی. هەوڵیدەدا پێی بڵێت بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ هەست بە چی دەکات بۆ ئەوەی لەگەڵیدا بیکات، هەوڵیدەدا پێی بڵێت حەز دەکات ئەویش دەستی بنێت بەسەر ناوچە جیاوازەکانی جەستەی بە شێوەیەکی خاو و نەك بە خێرایی. هەوڵیدەدا پێی بڵێت نهێنییەکانی ئافرەت لە جێگەی نووستن چییە، هەوڵیدەدا پێی بڵێت سروشتی ئافرەت جیاوازە لە سروشتی پیاو، هەوڵیدەدا پێی بڵێت ئەوەی یارمەتی ئافرەت دەدات بۆ هەستی سێکسی ئەوەیە گرنگی پەیوەندی بە لایەنی خۆشەویستی و سۆز و هەستی یەکەمجار، هەوڵیدەدا پێی بڵێت حەز دەکات خۆی هەستێت بەم ڕەفتارە بەبێ ئەوەی کەس پێی بڵێت چونکە دڵی خۆش دەکات و یارمەتی دەدات بۆ هەڵچوونی سێکسی.

بەڵێ، هەوڵی ئەوەی دەدا بەڵام ئەم برادەرەمان تێ نەدەگەیشت لەم جموجوڵانە و گوێی نەدەدایە و ئاگاداری هیچ نەبوو، ئەوەی زۆر بایەخی پێدابوو هەوڵی دادە بیگەیەنێتە ئامانجەکەی و تۆمارکردنی خاڵێك بە خێراترین توانا.

دوای چەند ساڵێک ئەم برادەرەمان توانی چەند نووسراوێکی زانستی دەربارەی سێکس بخوێنێت و بزانێت پێداویستییەکانی هەریەک لە پیاوو ئافرەت چییە، لێرەدا گەیشتە ئەم ڕاستییە کە شێوازی لەو شەوەدا و لە شەوانی تری دوای ئەوەدا شێوازێکی هەڵە بووە و خۆویستییەکی ڕوونی پێوە دیاربووە، چونکە ئەو سێکسەی دەیکرد لەگەڵ هاوسەرەکەی سێکسی یەک لایەنە بووە، بەڵێ خۆی بە تەنها مەستیاربووە هیچ شەرم مەکە ئەی پیاوی ئازیز.

خوێندنەوە زانستییە نوێیەکان ئاماژەیان بەوەکرد کە ئافرەتەکان حەز لەو جۆرە پیاوە دەکەن کە دەستی خاویان هەیە لەکاتی چالاکی سێکسی، ئەو پیاوانە کە پەلە نین، ئەو پیاوانە کە دەستیان دەبەن بەسەر جەستەی ئافرەتەکان بە هێمنانە و بە ووردی و بە خاوی و بە سۆز، ئەو پیاوانە کە ئامادەییان هەیە بۆ دڵخۆشکردنی ئافرەتەکان. کاتێک پیاو هەست دەکات بە ووروژاندنی سێکسی دەبینێت دەست پێ دەکات بە خێرایی و لێرەدا بە ڕێگەی هەڵە بڕوای وایە کە ئافرەتەکەیش بە هەمان شێوە حەز بە پەلەکردن دەکات، ئەم پیاوە نازانێت ئاستی ئەو ووروژاندنەی کە دروست دەبێت لەلای ئافرەتەکە خاوە، نازانێت ئافرەتەکە چەند ئارەزوومەند دەبێت بە سێکس ئەگەر پەلەی نەکردایە، ئاخ لەپەلە و لە کاریگەریە سلبی یەکەی لەسەر ئافرەتەکە و لەسەر حاڵەتی دەروونی.

بۆ ئەوەی پاو سەربکەوێت لە سێکسدا پێویستە شارەزایی هەبێت لە ئارەزووەکانی ئافرەت و پێداویستیە جۆر بەجۆرەکانی کە جیایە لەوەی خۆی، چونکە سێکس جیاوازە لە نێوان هەردووکیان پیاو حەز دەکات بە ووروژاندنەوەی سێکسی دواتر کرداری سێکسی، بەڵام ئافرەت ئارەزووەکانی هاودژی ئەمەیە، بەڵێ ئارەزووی ئافرەت لە ووروژاندنی لەسەرخۆ زیاد دەکات و ئارەزوەکەی بەگوێرەی درێژ خایەنی ئەو ماوەیە بە مانای ئارەزووەکەی زیاتر و زیاتر دەبێت کاتێک پیاوەکە کاتێکی درێژتری هەبێت پێش ئەوەی بگاتە چالاکی پیاکردن و تێخستن، بە شێوەیەکی تر ئەوەی ئافرەتەکە دڵخۆش دەکات زیاتر درێژی ماوەی هەستی سێکسیە، ئەو مەستی بناغەکراو لەسەر شێوازی زانستی ڕاست.

لێرە لەوانەیە خوێنەری بەڕێز پرسیار لەم شێواز و زانستییە ڕاستە بکات، چۆن و چۆن بتوانێت بیزانێت؟ وەڵامی ئەمە زۆر گرانە بەهۆی شەرمەوە کە ڕێگر دەبێت بەرامبەر بە باسکردنی (هەندێ نووسری عەرەب هەڵسان بە دەرخستنی هەندێ ووردەکاری بەڵام من ناسەقی خوێندکاری بەڕێز ناگرم بیخوێننەوە یان جێبەجێی بکەن چونکە بریتییە لە ووردەکاری گشتی و بەتاڵە لە ڕێکخستنی ڕاست یان هەتا لەکاتی زانستی ڕاست، و هەوڵ

دانی جێبەجێکردنی لەوانەیە بگاتە ئەنجامی هاودژ)، بەڵام خوێنەری ئازیز هەندێ بیرۆکەم دایتێ و هەندێ بیرۆکەی ترت دەدەمێ کە یارمەتیت بدات.

زاناکانی خۆرئاوا هەستان بە ووردەکاری ئەم بابەتە و بە هەندێك کتێب کە هەیە لە بازاڕ و هەر مرۆڤێکی ئاسایی دەتوانێت بیکڕێت و بیخوێنێتەوە، ئەوە ڕێگەیەکە کەخوێنەری بەڕێز بتوانێت لەمیانەیدا ئەو شێوازە بزانێت بەدەست کەوتنی یەکێك لەو کتێبە بێگانانە، ڕێگەیەکیتر هەیە ئەویش بەکارهێنانی شێوازی تاقیکردنەوە و تەماشاکردن، کاتێك پیاو هەڵدەسێت بە هەر بزووتنەوەیەك، وورد دەبێت لەوکاتەدا لەسەر ڕەدفیعلی ئافرەتەکە و بەوهۆیەوە دەزانێت ئافرەتەکە حەز بە چی دەکات و حەز بە چی ناکات، ڕێگەیەکی تر هەیە باشتر و ئاسانتر لە ڕێگەی پێشوو و پێویست ناکات خوێنەری ئازیز گەشتی بۆ بکات و ماندوو بێت و فێری زمانی تر بێت. بەڵێ دەتوانین، خوێنەری ئازیز سەیر نەبێت لەلات چونکە هاوسەر سەرچاوەی زانینە بەو شتانە کە ئافرەت حەزی لێئەکات، پیاو دەتوانێت یارمەتی ئافرەت بدات بە شکاندنی دیواری حەیا و شەرم و هاندانی بە دەرخستنی ئەوەی حەزی پێدەکات، ئافرەتی ژیر ئەوەی بەرژەوەندی خۆی دەزانێت بە شێوەیەکی باش جووت دەبێت لەگەڵ پیاوەکە و پێی دەڵێت ئافرەت چی داوا دەکات لە پیاو لەکاتی کرداری سێکسدا.

گرنگ ئەوەیە کتوپڕ بووەستین لە شێوازی کلاسیکی کۆن و ئەو شێوازەی کە ئەوپەڕی خۆویستیە، چونکە پیاو سوودمەندی گەورەیە (ئەگەر نەڵێین سوودمەندی تاقانەیە)، بێگومان پیاو هەوڵدەدات دڵخۆشی ئافرەتەکە بکات وەکو چۆن هەوڵی دڵخۆشی خۆیەتی بەڵام پرسیار ئەوەیە چۆن ئەوە جێبەجێ بکەین؟

وەڵامی ئەمە زۆر ئاسانە و پێویستی بە هیچ ئەرکێك نییە و دەتوانین جێبەجێی بکەین بە ئاسانی. لێرەدا حەزدەکەین بە پیاو بڵێین دوودڵ نەبێت لە پرسیارکردنی هاوسەرەکەی چونکە ئەمە عەیبە نییە چونکە خۆی پیاوە و دەزانێت پیاو پێویستی بە چییە لە کرداری سێکس، بەڵام نازانێت ئافرەت چی دەوێت و حەز بەچی دەکات.

چۆن پیاو دەتوانێت ئەوە بزانێت لەکاتێکدا ئەم بابەتە ناخوێنرێت لە قوتابخانەکان و ناتوانین باسی بکەین لە شوێنە گشتییەکان یان تایبەتییەکان، ئافرەتیش دەبێت بە هەمان شێوە شەرم نەکات لە تێگەیشتنی هاوسەرەکەی بەو شتەی کە حەزی لێدەکات، دەبێت ئەوە بزانین کە ئەو تاقە سەرچاوەیەکە کەپیاو بەهۆیەوە فێردەبێت، ئەگەر ئافرەتەکە هەر سووربوو لەسەر نەوتنی بە پیاوەکە لە کۆتاییدا هەر ئەو دۆڕاوە، بەڵێ هەر ئەو دۆڕاوە

پیاوەکە بەردەوام دەبێت لە پێدانی کونەکەی خۆی کە ڕاهاتووە لەسەری. لێرەدا دەبێت ئەوە بڵێین کەزاناکانی خۆرئاوا دوای ئەو هەموو ساڵەی خوێندن و توێژینەوە دان بەوەدا دەنێن کە ئافرەتەکان هەموویان وەکو یەك نین و لەسەر یەك ڕێبازنین، چونکە هەر هەموو ئافرەتێك پێداویستی خۆی هەیە کە جیاوازە لە ئافرەتەکانیتر، چونکە هیچ یاسایەکی گشتی نییە بتوانین جێبەجێی بکەین لەسەر هەموویان، وە هەتا ئافرەتەکە خۆی لەوانەیە پێداویستییەکانی و ئارەزووەکانی بگۆڕێت لە کاتێك بۆ کاتیکیتر، ئەمڕۆ حەز لەوە دەکات و دوای ماوەیەك دەبێتە شێوەیەکیتر، دوای ماوەیەکیتر دەگەڕێتەوە بۆ کۆنەکە یان دەگوێزنەوە بۆ شوێنێکی نوێ، لەبەرئەوە قسەکردن لەگەڵ ئافرەت و پرسیارکردن بە بەردەوام دەربارەی ئارەزووەکانیان کارێکی زۆر گرنگە.

بە نیسبەت پیاوەوە سێکس ئەوەیە ئەنجامی گەیشتن بە هەڵەشە و فڕێدان. زانست دەڵێت لە ناخی جەستەی پیاو شلەمەنییەك پێکهاتووە لە تۆواو و لە پێست جیاکراوەتەوە و ئامادەیە بۆ دەردان، بەڵام بە نیسبەت ئافرەت مەسەلەی جیاکردنەوە یاخود دەردانی شلەمەنییەکان دروست نابێت پێش هەڵچوونی سێکسی. کاتێك پیاو هەڵدەچێت لەڕووی سێکسیەوە لەوکاتەدا ئامادەیە و دەگەڕێت بەدوای ڕێگەیەك بۆ فڕێدان، بە شێوەیەکیتر هەوڵدەدات ئەم تۆوانە بەتاڵ بکات کە هەیە لە ناو جەستەی و دەستکەوتنی ئەو هەڵەشەیە بە خێراترین کات.

ئەمە ڕوودەدات کاتێك ئافرەتەکە هەوڵدەدات خۆی ئامادە بکات بە مەبەستی کردنی چالاکی سێکسی، ئافرەت دەست پێ دەکات دوای تەواوبوونی پیاوەکە؟ سبحان الله ئەم جیاوازییە کە ئافرەتەکە توڕە دەکات پیاو بەگوێرەی سروشتی خۆی ئامادەیە و پێویستی بە هیچ یارمەتییەکیتر نییە بۆ ئەوەی بگاتە هەڵەشەی سێکسی، ئەوەی پێویستی پێی هەیە یەکگرتنی جەستەیی و فڕێدانە، بەڵام ئافرەتەکە پێویستی بە پیاوو شارەزاییەکەی لە جێگای نووستنە بۆ ئەوەی هەڵچێت لە ڕووی سیکسییەوە، پێویستی بە قسەکردنی نەرم و نیان و گفتوگۆیەکی ڕومانسیە دوای ئەوە پێویستی بەدەست بەسەرا بردن زۆر و جۆر بەجۆرە. لێرە دەتوانین ئەم چالاکیانە بەم شێوەیە پێشان بدەین. بەنسبەت پیاو وەك لابردنی توێکڵی پرتەقاڵە، چونکە توێکڵی پرتەقاڵ یەك چینی هەیە، بەڵام بە نیسبەت ئافرەت چالاکیکە وەکو لابردنی توێکڵی پیازە چونکە توێکڵی پیاز چەند چینێکە و پێویستی بەکاتێکی زۆر هەیە بۆ لابردنی.

بۆچی پیاو تامەزرۆی سێکسە؟ کاتێك پیاو لەگەڵ هاوسەرەکەی دەبێت لەژووری نوستن دەست دەکات بە بەریەك کەوتنی ئەندامانی لەشی یان شوێنی تری لەشی لەو کاتەدا هەست بە لەزەت و ڕابواردن دەکات، وە لەمیانەی ئەو بەریەك کەوتنە، پیاوەکە دەتوانێت پەیوەندی بکات لەگەڵ خۆشەویستی ونەرمەسۆزێك کە هەیە لە ناخیدا، هەڵدەسێت بە پەیوەندیی و لە هەمان کاتدا دەمێنێتەوە بەسەری لایەنی پیاوەتیەکەی کە لە ناخیدا هەیە بێگومان خوشی و نەرمی و سۆزی هەمووی هەیەلەناخی پیاوەکەبەڵام ئاگاداری دەبین لەمیانەی بەریەك کەوتنی جەستی لەگەڵ ئافرەتەکە لەژووری نوستن و لەکاتی کرداری سیکسیدا. هەڵچوونی سێکسی و کرداری سێکس پەیوەندی بەهێز دەکات لەلای پیاوو بەو سۆزەی کە هەیەتی زۆر جار دەبینین دوای تەواو بوونی کرداری سیکس دەردەچێت و تەماشای جوانی دارو سروشت یان هەرشتێکیتر دەکات، دەستدەکات بەتەماشاکردنی ئەوشتانەی کەلەدەورو بەریەتی بەبینینێکی جیاواز، بینینێك پرە لە سۆز. پرسیار لێرەدا ئەوەیە: ئایاپیاوەکە ئەم جوانییەی نەبینیوە لە پێشا؟ ئایا ئەم جوانییە یەکەم جارە ببینێ؟ ڕاستی ئەوەیە ئەم جوانییەی هەیە لەماوە یەکی دور بەڵام لەبەر ژیان و سەرقاڵی و خەباتی و بایەخدان بە باردۆخی ڕۆژانە، ئەوە هەمووی بووە بەئەرکێکی قورس لەسەر پیاوەکە بە پلەیەك کە خۆی پچڕاند لە سۆزەکانی کە هەیەلە ناخیدا و وای لێهات کە توانای نەما ئاگاداری ئەم جوانیەبێت. ئەوەیە ڕوویدا ئەوەیە پیاوەکە لە ڕێگەی یەککەوتنی ماوەکەتوانی دووبارە پەیوەندی بکات بە سۆزیەوە و بەوهۆیەوە دەستیکرد بە تەماشای ئەم جوانییە بە بینینیکیتر، بینینێك کە تێکەڵی سۆز و خۆشەویستی بێت.

سێکسی ڕاست کاریگەری زۆری هەیە بەسەر مرۆڤ کاریگەریەکی ئیجابی، لەبەر ئەوە ئەو پیاوەی کە سەرقاڵە بەکارکردن دەبینین هەوڵدەەدا داوای کرداری سێکس بکات لەگەڵ هاوسەرەکەی بەنزیکترین دەرفەت چونکە ئەوەیارمەتی دەدات بە شێوەیەکی خێرا پەیوەندی دووبارەبوونەوەبەو لایەنە سۆزی یەوە بکات.

ڕبواردنی تێ خستن:

کاتی وورووژاندنی سێکسی پیاوەکە و پێش کرداری تێ خستن، دەبینین پیاوەکە پەرۆشە و تامەزرۆیە بۆ یەکگرتنی جەستەی لەگەڵ ئافرەت. لەو کاتەدا زەکەری وەستاوە و ڕەق بووە و جەستەی بەهێز بووە و هەوڵدەدات بگاتە ئەندامی سیکسی ئافرەتەکە، کاتێ ئەوەڕودەدات پیاوەکە هەست بەڕابواردنێکی زۆردەکات زۆرترە لەچاو ئەوەی پێشوو، زەکەری پیاوەکە هەستیارترین شوێنەکانی لەشی پیاوە، ئەگەر هات و بەریەك کەوتنێك بوو بەم ئەندامە، وەکو

ئەوەیە هەموو ئەندامانی جەستەی بەریەك کەون، لەوکاتەدا پیاو هەستدەکات بەورووژاندنی سێکسی و شەپۆلێکی گەورە لە ڕابواردن دەچێت بەناخیدا کە لەکاتی دروست بوونی پەیوەندی سیکسی و کرداری تێخستن دروست دەبێت، لەو کاتەدا پیاو هەست دەکات گەیشتۆتە ئامانجی داواکاری خۆی، دوای ئەوەی کرداری فڕێدان تەواودەبێت هەست و سۆزی پیاوەکە گەورەدەبێت و سەرئاو دەکەوێت.

چۆن پیاو هەست دەکات کە خۆی خۆشەویستە :

دوای تەواو بوونی کرداری سێکس پیاوەکە هەستدەکات بە پشوو دڵخۆشی، هوکاری ئەوەیە پیاوەکە والەکاتی جیماع پەیوەندی بەهێزکرابوو لە لایەنی تێریەکەی کە لە ناخیدایە هەوڵیدەدا کردەوەکەی تەواو بکات، بەڵام دوای تەواو بوونی کرداری سێکس پیاوە کە دەگوێزرێتەوە بۆ پەیوەندی لایەنی مێیی کە لەناخیداهەیە و دەست دەکات بەهەست کردن بەخۆشەویستی و سۆز، دەگوێزرێتەوە لە لایەنی نێری بتەوو جەنگاوەرەوە بۆلایەنی مێیی نەرم وبەسۆز.

ئەوەی پێخۆشبونی پیاوەکە زیاد دەکات لەکاتی کرداری سیکسدا ئەوەیە هەست دەکات ڕابواردنی ئافرەتەکە لەکاتی چالاکیەکە و گەیشتنی بۆ لوتکەی دڵخۆشی و خۆشەویستی، پیاوەکە لەوکاتەدا هەستدەکات کە توانیویەتی ئارەزوەکانی خۆی و ئافرەتەکە پڕبکاتەوە، بەوتەیەکیتر توانی ئەرکەکەی جێبەجێبکات بەرێك وپێکی و خۆشەویستی هەردوو لایەنیان دروست کرد. بۆ ئەوەی پیاوەکە بتوانێت بگاتە ئەو ئەنجامە دەبێت ئافرەتەکە یارمەتی بدات بۆ گەیشتن بۆ لوتکەی لەزەت پێش ئەوەی خۆی بگاتە ئەو لەزەتە، بەڵێ ئافرەت بۆ ئەوەی بگاتە ئەو لوتکەیە پێویستی بەکاتێکی درێژە و پێویستیشی بەهۆکارێکی دەرەکی یارمەتی دەری ترە، ئەویش پیاوەکەیە. وە دوای ئەوەی ئافرەتەکە دەگاتە لوتکەی لەزەت پیاوە کە دەتوانێت بایەخ بدات بەلایەنی خۆی لە چالاکی بۆگەیشتن بەو لوتکەیە. مسەلەی گەیشتنی پیاو بۆ ئەو خاڵی(لوتکە) پێویستی بە کاتێکی زۆرنییە و پێویستی بە ئەرکێکی زۆر نییە چونکە خۆی ئامادەیە بەسروشتی خۆی.

سێکسی ڕاستەقینە وەکو چارەسەرکردنە :

هەر نەبونیەك یان هەر کێشەیەك توشی پیاوەکە دەبێت لەکاتی ڕۆژدا دەتوانێت لای بدات و سەربکەوێت بەسەریدا بەرێگەی سیکسی ڕاستی بەلەزەت. بەڵێ بەنسبەت پیاوەوە هیچ چارەسەرێك باشترنییە لەوەی باسمانکرد بەڵام بەنیسبەت ئافرەتەکە سیکسی ڕاستی بەلەزەت یارمەتی دەدات بۆ هەست کردن بە دڵ خۆشی و ژیاندنەوەی خۆشەویستی و سۆز.

بەبێ ئەوسێکسە ڕاستیە بەلەزەتە بەئاسانی پیاوەکە خۆشەویستی ڕاستەقینەی ئافرەتەکەی لەبیردەچێت. لەوانەیە هەڵسوکەوتی ڕۆژانەی لەگەڵ ئافرەتەکە ئامادەکات بە ڕەوشت و نەرم ونیانی بەڵام لەناخەوە هەست بەو پەیوەندییە دۆستانە قوڵە لەنێوان خۆی و ئەوئافرەتە، ئەو پەیوەندییە کە لەنێوانیاندا هەیە لە سەرەتای یەکتر ناسینیانەوە.

بەبێ سیکسی ڕاستەقینەی بەلەزەت، پیاودەست دەکات بەسەرنج کردن و ڕاکومان لەسەرهەڵەگەورەکانی ئافرەتەکە و هەتا بچووکەکان، وە لایەنێکی تازە بەرچاوی پیاوەکە دەکەوێت ئەویش لایەنە خراپە کانی ئافرەتەکەیە. وەکو باسمانکرد پیاو هاوڕێی ئافرەتە لە مەسەلەی پەیوەندی کردنی بەلایەنی سۆزییەوە، چونکە پەیوەندی دەکات بەولایەنە لەمیانەی دەستکەوتنی بەسێکس، بەڵام ئافرەتەکە پەیوەندی بەم لایەنەوەدەکات لە ڕێگەی گفتووگۆکردنی نەرم و هەستەوە کە لە کۆتاییدا دەگاتە خۆشەویستی.

بێگومان قسەکردن و گفتوگۆکردنی بەردەوام لەنێوان پیاووئافرەت زۆرگرنگە لە پەیوەندی نێوانیاندا و لە کۆتاییدا دەیانگەیەنێت بۆ ژیانێکی سێکسی سەرکەوتوو. بەڵام پێویستە ئەوە بزانین ئەو ئافرەتە ئەو جۆرە سێکسەی کە خۆی ئارەزووی لێی هەیە و پێی شاد دەبێت دەستی دەکەوێت لەو کاتەدا و دوای تێپەڕبوونی کات ڕەق دەبێت و بێتاقەت دەبێت، بەتایبەت کە خۆی باری بەرپرسیارێتی گەورەی هەڵگرتووە، خۆی هەست بە بەرپرسیارێتی ناکات بەرامبەر بە خۆی بەتەنها بەڵام هەست دەکات کە خۆی بەرپرسیارە بەرامبەر پیاوەکە و هەموو ئەندامانی خێزانە و دەستدەکات بە لەبیربردنی ئارەزووەکانی و خۆشەویستی بۆ سێکس و هەموو ئارەزووەکانی تری. سێکس دەبێتە ئەرکێك دەبێت جی بەجێی بکات نەك ڕابواردنێك، وە لێرەدا پیاوەکە دوڕانێکی گەورە دەدوڕێنێت. بێ سۆز و ڕۆمانسیەت لە لایەنی پیاوەوە ئافرەت هەست دەکات بە ئازار و ئەشکەنجە و هەست ناکات بە هیچ کاتێك کە تایبەتە بەخۆی. هەرچەند بایەخ دانی ئافرەت بە کەسانیتر زۆربێت هەرچەندە ئاگاداری کردن وبایەخدان بە خۆی کەم دەبێتەوە وئارەزووی سێکسی کەم دەبێتەوە، ئافرەتەکە لەوانەیە هەست بکات بە هەستەکانی کەسەکان کە بەشدارییان دەبێت بەو هەستانە بەڵام هەستی کەسێتی خۆی پێ لەدەست دەبات وەکو پیاوەکە کەهەستی خۆی لەبیردەچێت لەکاتی ڕۆژدا بەهەمان شێوە ئافرەتەکە ئارەزووە جەستەییەکانی خۆی لەبیردەچێت.

کێشەی زۆری ڕۆژانە ئافرەتەکە دوور دەخاتەوە و وای لێدەکات کە بیر لەخۆی نەکاتەوە و هیچ دەرفەتێکی پێنەدات بۆ شادبوون و خۆ بایەخدان و ڕابواردن بە ژیان. بەڵام ئەگەر

ئافرەتەکە هەستیکردبە ئاگادارکردنی پیاوەکە بەوبایخدانە پێی و هەستیکرد کە خۆی سەرقاڵ نییە بە بایەخدان بە کەسەکان و هەتا لە شێوەیەکی کاتی لەو کاتەدا ئاگاداری خۆی دەبێت و دروست دەکات لەوکاتەدا بە بایخدان بە ئارەزووەکانی جەستەی، وەلێرەوە حەزدەکەین بڵێین هەر پیاوێکی ژیر و شارەزا لە دەرونی ئافرەتەکە و جیاوازی نێوان پیاوو ئافرەت بێت گرنگە ئاگاداری ئەم بابەتەبین، دەبێت هەستی ئافرەتەکە لەچاوبگرێت و کێشە و پرسەکانی خێزانی پێ هەڵنەگرێت و وای لێبکات کە ژیر ئاو بگاتە گوێکانی لەودەریایە، ئەگەر پیاوەکەبەڕاستی حەزبکات بەژیانی سیکس، بەڕاستی دڵخۆشدەبێت و مەسەلەی هەستی ئافرەت لەبەرچاو نەگرێت بۆ ئەوەی خۆی لەبیر بچێت و ئارەزوەکانی جەستەی خۆی لەبیر بچێت، وە ئەگەر هاتوو ئافرەت ژێر ئاو کەوت لەم دەریایەی زوڵم و زۆرداری پیاو و چاوەڕوانی ئەوە بێت ئافرەتە کە بەخشینی خەلاتی سیکس پێشکەش بکات، چۆن دەتوانی ئەمە بکات؟

ئەگەر پیاو بیەوێت ژیانێکی سیکسی دڵخۆشی دەست کەوێت، دەبێت شێوازی نمونەیی جێبەجێکردنی پێداویستیەکانی بنەڕەتی سیکس و دواتر شێوازی ڕاستەقینەی داواکاری کردنی سیکس و دەست پێکردن بە سیکس بەرچاوبخات.

دڵخۆشکردنی ئافرەت لە ڕووی سێکسەوە:

شارەزایی ئافرەت بەوسروشتی مێی خۆی جیاواز لەسروشتی پیاو کە حەزدەکات قسەبکات و گفتوگۆ بکات، وە لەقبوون بەوقسەکردنەوە بەتایبەت ئەگەرهاتو ڕێگەی پێنەدرا بەشداری بکات بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لە ناوجەرگەی باسکردنەکە، زۆربەی جار وە لەسەر چارەی دۆستانەو خۆشی و هۆگری ئافرەتەکە هەڵدەستێت بەگفتوگۆکردن دەربارەی شتێکی زۆر هەتا ئاسان دەبێت بەرە بەرە بتوانێت بگاتە دۆزینەوەی ئەو بابەتە بنەڕەتیانە کە حەزبکات گفتوگۆی لێبکات.

وەئەم شێوازەی ئافرەت بۆ قسەکردن لەیەك دەچێت لەشێوازەکەی بەکرداری سیکس، چونکە حەزدەکات کرداری سێکس لەگەڵ ئەوپیاوەیدا پەلەناکات پێچەك و سوڕانەوە دەکات بەدەستی لە دەورەبەری جەستەی پێش ئەوەی بگاتە جێبەجی کردنی (بەرکەوتن) دواتر کەوتن بەسەر پێشدا بەبێ دەنگ لەجێگا یان دەرچوون و جێهێنانی ئافەرتەکە بەتەنیا!؟

ئافرەت ئارەزووی هەیە پیاوەکە لە سەرەتادا هەڵسێت بە بەریەك کەوتن و دەستبازی کردنی جەستەیی بە هەموو نەرمی و نیانی و سۆزێك و هەروەها دوورکەوتنەوە لە هەموو جۆرەدڕندەیی و نەزانینەکەوە، دەستدەکات بەهەموو ئەو ناوچانە کەدوورن لە ئەندامەکانی

سێکسیی زۆر هەستیار لێرەدا دووبارە دەڵێین کە ئەم بابەتە زۆر زۆر گرنگە و پێویستە لەسەر هەموو پیاوێکە شارەزای هەبێت و جێ بەجێ کردنی بزانێت و ڕێگەی ئاسان بۆ زانینی ئەمە تەنها پرسیارکردنە لە ئافرەتەکە خۆی.

بەڵێ پرسیاری ئافرەت وهاندانی بۆدەرخستنی وەڵام دانەوە، ئەی باشە چۆن پیاو ئەبێت بزانێت ئافرەت لەناو جێگەدا چی ئەوێت؟ چونکە خودی پیاوو پێداویستییەکانی جیاوازە لە پێداویستیەکانی ئافرەتەکەو ناتوانێت ئەوە بزانێت، یان ئەوەتا کتێبێك بخوێنێتەوە دەربارەی ئەم بابەتە یاخود ئەوەتا ئافرەتەکە پێی بڵێت، ئەوکاتە دەبێت ئافرەتەکە ئەوە بزانێت کە ئەوەی خۆی پێویستیەتی دەستی ناکەوێت لەناوجێگە لەگەڵ پیاودا ئەگەر بێتو بەبێ شەرمکردن پێی بڵێت.

گرنگ ئەوەیە دەست بازی هەر بەتەنهاخۆی ژنەکە دەگەیەنێتە ڕابواردن ولە ڕووی سێکسی یەوە گەرمی دەکاتەوە. بۆنموونە ئافرەتەکە حەزناکات بە هەڵسانی پیاوەکە و هێرش کردن بۆ سەرسنگی چونکە ئەم ڕەفتارە بە دڵی ئافرەتەکە نییە و هەڵوێستەی ترسی تێدا دروست دەکات و وای لێدەکات کە لە پیاوەکە دوور بکەوێتەوە. بۆیە پیاوی ژیر هەڵدەستێت بەدەست بازی کردن لەگەڵ ئافرەتەکەدا و دەست بردنی بۆ نزیك ئەو ناوچانە لەیەکجار زیاتر، وە دواتر دەست دەکات بە نزیك بوونەوە لێی بەرە بەرە، لێرەدا پیاو دەبێت زۆر بە خەستی داکوتین نەکات لەسەر یەك ناوچە دەبێت دەست بەرێت بۆ چەند ناوچەیەکی جیاواز چونکە جەستەی ئافرەتەکە هەمووی بە تێکرا زۆر هەستیارە و گرنگییەکی زۆری هەیە بۆ وورووژاندنی سێکسی. ئەمەجیاوازییەکی ترە لەنێوان ژن و پیاودا چونکە جەستەی پیاو چەند ناوچەیەکی زۆر کەمی تێدایە کە گرنگی هەبێت لە کرداری سێکسیدا بەڵام ئافرەت سەراپای هەستیار و گرنگە. بۆیە پێویستە پیاو بۆ زۆربەی شوێنەکان دەست بگوێزێتەوە بە شێوەیەکی نەرم و دوور لە هەموو جۆرە پەلەکردنێك و دڕندەییەك.

هەروەها پێویستە پیاو لەوکارەدا لەسەرخۆبێت و دەبێت ئەوە بزانێت ئافرەت وەکو پیاو نییە، چونکە پیاو لەسروشتی خۆیدا حەزدەکات بە ئاراستەکردنی ڕاستەوخۆ و کۆتایی هێنان بەکردارەکە، بەڵام ئافرەتەکە بەتەواوەتی دژی ئەوەیە، ئەو حەز بە دەستبازی و دەست بردنی نەرم کە دابەش دەکرێت بە سەر هەموو بەشەکانی جەستەیدا، پێویستە پیاو بیر لەوە بکاتەوە ڕێگەی هەڵچوونی سێکسی ئافرەتەکە وەکو ڕێگەی هەڵچوونی خۆی نیە، چونکە خۆی بە گوێرەی سروشتی خۆی ئامادەیە بۆ تەقاندی جڵەو بۆ دەزگای سێکسی بە هێرشکردنی بروسکەیی، بەڵام ئافرەتەکە پێویستی بە کاتێکی زۆر درێژ و بە شێوازێکی

تایبەت بۆ ئەوەی بتوانێت هەست بە ئارەزوی خۆی بکات و بە پێویستی کردنی بە سێکس، شتێکی زۆر گرنگ و هەستیارە.

پیاوی ژیر دەتوانێت ڕابواردن بە سێکس یارمەتی ئافرەتەکە بدات بە ڕابواردن لە میانەی پەلەنەکردن و دەست بردنی تاقیکراوە ودور لە هێرش کردن (بارەگای دوژمن ڕاستەوخۆ). نەرم و نیانی و لەسەرخۆیی و پەلەنەکردن، ئەی پیاوی بەرێز پەلە مەکە:

پیاوی ژیر دەتوانێت دەست بگرێت بەسەر کرداری سێکس، بەڵێ دەتوانێت دەست بگرێت بەسەر ئەوە ئەگەر بتوانین دەست بگرێن بەسەر ئارەزووە هاندەرەکانی سێکسی، پیاوەکە دەتوانێت بەردەوامبێت بە دەست بازی ئافرەتەکە بۆ ماوەیەکی درێژ، وە لەم کاتەدا ئافرەتەکە دەگاتە ئەوپەڕی دڵخۆشی، وە ئەنجامی ئەم دڵخۆشییە ئیجابی دەبێت لەسەر پیاوەکە چونکە هەموومان دەزانین ئەو پەندە کە دەڵێت: (دوای هەموو پیاوێکی مەزن و بڵند ئافرەتێکی مەزن هەیە)، چونکە ئافرەتەکە دەتوانێت پیاوەکە دڵخۆش بکات یان دەتوانێت ژیانی وێران بکات، دەبێت بایەخ بدەین بە ئافرەت و بە هەستی و بە پێویستییە سێکسییەکانی.

چەقاندن، ئاسۆی فراوان و چالاکی سێکسی:

لەکاتی چالاکی سێکسی دەبینرێت پیاو زۆر بایەخ نادات بەوەی پێی دەوترێت گەرم کردنەوە (مەبەست لێرە ئەوەیە دەست بازی و دەست بردنی جەستەیی و ماچکردن و ئەوەی لەوە دەچێت)، وە دەبینین کورت دەبێتەوە بەلایەنی گەیشتن بە ئامانج و هۆکاری ئەوەیە سروشتی چەقاندنی. بەڵام ئافرەتەکە تەماح دەکات و هیوا دەخوازێت بە ڕابواردن بە گەرم کردنەوە، گەرم کردنەوە بەشێکی زۆر زۆر گرنگە لە چالاکی سێکسی، سێکسی ڕاستەقینە نییە بەبێ چالاکی گەرم کردنەوەی درێژخایەن، ئەمەیە ئافرەت و سروشتی.

ڕاپۆرت و توێژینەوەکان دەڵێن هەموو ئەوەی پیاو پێویستی پێی بێت لەپێناو گەیشتن بە لووتکەی سێکسی دوو چرکە یان سێ چرکەیە، بەڵام ئافرت پێویستی بە کاتێکی درێژترە (تێکڕای ئەم کاتە هەژدە چرکەیە)، ئەم ڕاستییە زۆر گرنگە و لەسەر هەموومانە بەرچاوی بخەین و بایەخی پێ بدەین، چونکە ئافرەت پێویستی بە شەش ئەوەندەی ئەو کاتەیە کە پیاو پێویستی پێیەتی، ڕاستییەکی زانستی سەرسوڕهێنەرە، ڕات چییە ئەی پیاوی بەڕێز؟ ئەگەر هاتوو پیاوەکە نەزان بوو لەم ڕاستییە ئاسان دەبێت لەسەری بڕوای وابێت ئافرەتەکە ئارەزووی نییەبەکرداری سێکس و بەڵگە لەسەرئەوە وەڵام نەدانەوەی ئافرەتەکەیە بۆ داواکارییەکەی و هۆکاری ئەوەیە خۆشی ناوێت یان ساردە لەڕووی سێکسەوە یان

نەخۆشە، وە هەر شتێك بێت هۆکارەکەی پیاو دڵخۆش ناکات. خاڵیکیتر ئەوەیە نەزانینی پیاوەکە بەم ڕاستییە وای لێدەکات نەتوانێت ئەو کاتە دابین بکات کە ئافرەتەکە پێویستی پێی هەیە، وە ئێمە ئەوە دەزانین کە ئافرەتەکە ئارەزووی نابێت بە سێکسی خێرا بەبێ هیچ دەست بازییەك.

وە ئەگەر ئافرەتەکە ڕای نەبوارد بە چالاکی سێکسی لەو کاتەدا دەگۆڕێت لە ڕابواردن و بەسەر بردنی کاتێکی خۆش و جوان بۆ بێتاقەتی و هیلاکەت و هەراسان کردن. بۆ ئەوەی ئافرەتەکە پێشترخۆی ئامادەبکات بۆسێکس پێویستی بە کاتێکی درێژترە و هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ سروشتی مێیی ئەوو بە فراوانبوونی ئاسۆکەی، وە ئەگەر ئافرەتەکە نەزان بوو لەم ڕاستییە دەربارەی خۆی لەوانەیە واهیمەبکات بە هەڵە کە خۆی لەوانەیە عەیبێکی هەبێت یان لەوانەیە وای بۆ بچێت کە خۆی ساردە لەڕووی سێکسەوە و ناتوانێت تووشی وورووژاندن بێت، بەڵام ڕاستی ئەوەیە گەرم کردنەوەی دەست نەکەوێت کە پێویستی پێیەتی ئەمە داوایە لە پیاوەکە کە ئەوجیاوازییە دەبێنێت، لە هەندێك حاڵەت ئافرەتەکە هەوڵدەدات خۆپیشاندانێکی دەستکرد بۆ وورووژاندنی سێکسی بە مەبەستی ڕازیکردنی پیاوەکە و بۆئەوەی ئەمەبسەلمێنێت کەخۆی ئافرەتێکی ئاساییە، ئەوخۆپیشاندانە زیانێکی زۆری تێدایە پێویستە لەسەرئافرەتەکە بە تەواوی دووربکەوێتەوە لەمە.

سێکس و خۆشەویستی :

لە خۆرئاوا بە سێکسی ڕابواردن دەڵێن ووشەی (خۆشەویستی)، بەڵام ئەگەر هاتوو چالاکی سێکسی زۆر خێرابێت و بەدڵی ئافرەتەکە نەبێت بەوە دەڵێن (کرداری سێکسی). کاتێك ئافرەتەکە دەگەڕێتەوە بۆ ماڵ و دوای ئەوەی چەند ساتێکی درێژی بردەسەر بە کارکردن بێگومان ماندوو دەبێت و ئەوشتەی کە بیری لێنەکاتەوە ئەویش کرداری سێکسە.

ئەوەی ئافرەت پێویستی پێی بێت بۆ ئەوەی هەست بکات بە ئارەزوو ئەویش دەست بردنی پیاوەکەیە، دەست بردنێك سۆزی تێدابێت و نەرم و نیانی تێدابێت هیچ بۆنێکی سێکسی تێدانەبێت، بەڵێ پێویستی بە سۆز و نیانی پیاوەکەی هەیە یەکەمجار، ئەو سۆزەی کە هیچ داواکارییەکی سێکسی تێدانییە، لەمیانەی ئەوەدا ئافرەتەکە هەستدەکات بە ئەوپەڕی پشوو و دڵخۆشی، ئەوشتە قورسە لەسەر پیاوەکە کەتێبگات چونکە لە فەرهەنگیدا ئەم ووشانە نییە.

زۆر گرنگە پیاو تێبگات لەم دیاردە مێییە لەلای ئافرەتەکە، چونکە دەست بردنی نەرم و نیان و بەریەك کەوتنی بەتاڵ لە هەموو داواکردنێك لە سێکس، ئافرەتەکە وا لێدەکات کە

هەستی پێدەکات کە دەژیێت لە خۆشی بەهەشت نەك لەسەر زەوی، و ئاساییە ئەمەداوای کاتێکی زۆر دەکات لە پیاوەکە، لەبەرئەوەی پیاو بە سروشتی چەقاندنی هەوڵ دەدات بە بەردەوام بگاتە ئامانجی خۆی بە کورتترین کات، لێرە دەبینین پیاو سەبر وخۆڕاگری نامێنێت و دەوەستێت لە بەردەوام بوونی بە شێلان و ڕابواردن کردن کە بریتیە لەو شتە کە زۆر گرنگە بۆ پشوو پێدانی ئافرەتەکە. بەڵام ئەوەی جیاوازی سروشتیە هەریەك لە پیاوو ئافرەت، بە لایەکدا کە دەبێت چارەسەرێکی ناوەند هەبێت لە نێوانیاندا.

سێکسی خێرا و ڕابواردن :

زۆرجار پیاو حەزدەکات ئافرەتەکە دڵخۆشبکات لەژووری نووستن بەهۆی بەرچاوخستنی پێداویستییەکانی، بەڵام لە هەندێ جار هەست دەکەن بە سۆزکردن بۆ ڕێگە سروشتییەکەی خۆی کە زۆر بێت ئەو هەموو دەست بازییە پێویستەیان پشت گوێ خست، شتێك لە ناخی پیاودا دەڵێت: بایەخ نەدەیت ئەم جارە بە هیچ شتێك، گرنگ ئەوەیە بە خێراییەکەی خۆی دەرچێت و ئامانجی داواکاری خۆی جێبەجێ بکات. ئەمە مانای ئەوە نییە کە پیاوەکە بایەخ نادات بە هەستی ئافرەتەکە و بە پێداویستییە سێکسییەکانی، ڕاستی ئەوەیە تەنها بیری لەکەونی خۆی کردووە و حەزدەکات بەکاری بهێنێت، ئەمەیە سروشتی پیاو کە پەروەردەکرا لەسەری.

ئەوی لەبەرچاومانە ئافرەتێکە حەزدەکات ئارەزووی دەست بکەوێت بە سێکس لە ڕێگەی دەست بازی درێژ خایەنەوە، وە پیاوێك حەز دەکات ئارەزووی دەست بکەوێت بە سێکس لە ریانەی ئەوەی پێی دەوترێت سێکسی خێرا، ئەوەی پێویستی پێیبێت یان دوو چرکەیە یان سێ چرکە بەڵام ئافرەتەکە پێویستی بە کاتێکی زۆرە.

ئافرەتەکە دەبێت ئەوە بزانێت کە پیاوە کە لە کاتێك بۆکاتیکیتر پێویستی بە سێکسی خێرایە چونکە ئەمە لە سروشتی هەیە، وە لە کاتێك پیاوەکە ئەم سێکسە خێرایەی دەست دەکەوێت دەتوانێت بە هەموو ئارەزوویەکی دڵخۆشی بکات لە جارەکانیتر ئەمەیە هەستی پیاو. ئەوەمان بۆ ڕوون بوویەوە کە کردنەوەی سێکس جیاوازە لەلای پیاوو ئافرەت، وە ئەو پرسیارە لە خۆی دەکات ئەوەیە هەستی پیاو چییە لە کاتێك کە سێکسی خێرای دەست دەکەوێت کە ئارەزووی لێی هەیە و حەزی لێدەکات؟ ئایا پێی پشوو دەدات؟ یان هەست دەکات بە ئازاری و جوانی؟ پرسیاریکیتر ئەوەیە ئەگەر هاتوو ئافرەتەکە ڕێگەیدا بە پیاوەکە سێکسی خێرا بکات ئایا ڕادێن بەوە و لە دواڕۆژدا پێداویستییەکانی ئافرەتەکە بەرچاو ناگرێت یان ئارەزووە سێکسیەکانی؟

دوو پرسیاری زۆر گرنگ زۆر سەرسوڕهێنەر کە قورسە وەڵام دانەوەیان، هەوڵبدە خوێنەری ئازیز وەڵامی ئەم دوو پرسیارە بدەرەوە بە شێوازێك گونجاو بێت لەگەڵ بارودۆخ و هەست و پەیوەندی خۆت بە هاوسەرەکەت، ئایا بە ڕاستی خۆشت دەوێت و هەستی بەرچاوت دەخەیت؟ ئایا ئارەزووی هەیە لە سێکسی خێرا؟ دڵخۆشت دەکات بەڵام بەدڵی هاوسەرەکەت نییە؟ ئایا تۆ ئامادەی دابەزیت لە سێکسی خێرا؟ ڕاستی ئەوەیە هیچ وەڵامێك نییە بیکەین بەیەك وەڵام و بتوانین بەگشتی بیکەین بەوەڵام بۆهەمووی، بەڵام چەند ئامۆژگارییەك و چەند تەمیٚ کردنێك هەیە دەتوانێت یارمەتیمان بدات لەم بوارەدا.

لەوانەیە ڕێکەوتنێك دروست ببێت لە نێوان پیاوو ئافرەت و بە گوێرەی ئەم ڕێکەوتنە دەتوانین جۆری سێکس دەست نیشان بکەین کە لە ئایندە بەکاری بهێنین، دانانی پلانێك هەردوولا پێی قایل بن.

با ئەمە باس بکەین کە چیرۆکی دوو هاوسەرن ئەم بابەتە دروست بوو لە نێوانیان و لە کلینکی یەکێك لە پسپۆڕەکان و دوای گفتوگۆیەکی درێژ ئەم ڕێکەوتنەیان دروست بوو:

1- لە کاتێك بۆ کاتیکیتر پیاوەکە سێکسی خێرای دەست دەکەوێت.

2- بەرامبەر ئەوە و دوای ئەوەی پیاوەکە ئەمەی دەستدەکەوێت، هەڵدەستین بە بەرچاوخستنی پێداویستییەکانی ئافرەتەکە و درێژکردنی سێکس یەك جار یان دوو جار لە هەفتەیەکدا.

3- لە کاتی سێکسی خێرا دەبێت پیاوەکە چاوەڕوانی ئەوە نەبێت لەگەڵ هاوسەرەکەی کە ڕێککەوتنێکی سۆزی لێدەربکەوێت، هۆکاری ئەوەیە وەکو زانیمان ئافرەت پێویستی بە کاتێکی زۆر درێژترە لەوەی پیاوو پێویستی پێی هەیە لە چالاکی خۆ گەرم کردن و هەڵچوونی سێکسی.

4- لەکاتی سێکسی خێرا پیاوەکە دەتوانێت هەڵسێت بە باوەش کردن و ماچ کردنی هاوسەرەکەی و هەستی پیٚ بگەیەنێت بە خۆشەویستی خۆی ئەگەر بە شێوەیەکی خێراتر لەوەی داهاتوو لەسەری بێت.

ئەگەر هاتوو هەردوولا ڕێککەوتن لەسەر پلانێکی دیاریکراو ئەمە مانای ئەوەیە ئافرەتەکە چرای سەوزیدا بە پیاوەکە بۆ دەست کەوتنی سێکسی خێرا و بەبیٚ ئەوەی هەست بکات بە هیچ گلەیی و گازندەیەك، ئەمە لە ڕاستیدا شتێکی زۆر زۆر باشە بە نیسبەت پیاوەکە. لە ئایندەدا پیاوەکە دەتوانێت داوای سێکسی خێرا بکات بە شێوازێك ئافرەتەکە لێی تێدەگات

ر قایل بووە پێی لە پێشتر، پیاوەکە دەتوانێت چەند دەستەواژەیەک بەکاربهێنێت ئاماژە بە داواکارییەکەی بهێنێت و ڕێزگرتن لە ئافرەتەکە بکات. دەبێت پیاو بڵێت چی:

- من بە ڕاستی سێکسم هەڵچووە بۆ بینینت، با سێکس بکەین.
- بیرم کردی، با هەندێک کات بدۆزینەوە بۆ کردنەوەی سێکس.
- هەندیٚ کاتم.
- هەندی کاتم هەیە دەتەوێت پێکەوە کەمێک سێکس بکەین.
- ئایا دەتەوێت بڕۆین بۆ ژووری نوستن و بۆ ماوەیەک پێکەوە بین؟
- وازمان لێبێنە با کاتێک دیاری بکەین ئەمڕۆ کەمێک سێکس بکەین.
- ئەم شەو پێکەوە سێکس بکەین.

-پیاوەکە هیچ ناڵێت، سەر دەخاتە سەر پشتیەکەی و دەستی بۆ لای هاوسەرەکەی درێژدەکات.

ئەوەی ئافرەت دەیڵێت:

- ئێستا تاقەتی سێکسم نییە بەڵام دەتوانین زۆر خێرا ئەنجامی بدەین.
- آآه بیرێکی زۆر باشە بەڵام من ئێستا سەرقاڵم، دەتوانین بە شێوەیەکی خێرا ئەنجامی بدەین.
- ئەمڕۆ دەتوانین بە شێوەی خێرا سێکس ئەنجام بدەین بەڵام بەیانی دەتوانین کاتێکی تەواو تەرخان بکەین بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە.
- بوار هەیە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی خێرا سێکس ئەنجام بدەین و ئەمەش خۆش حاڵم دەکات و پاشان پێکەوە قسە دەکەین.
- باشە، ئەمڕۆ کاتی تەواوم نییە وە تەنانەت باری دەرونیشم بۆ ئەو کارە ئامادە نییە، دەتوانین بە شێوەیەکی خێرا سێکس ئەنجام بدەین. هەندی کات حەز دەکەم لێت نزیک بمەوە، ئەگەر چی نامگەیەنیتە لوتکەی چێژوەر گرتن.

-لە ڕاستیدا من تووشی سەر ئێشەیەکی خراپ بووم، لەوانەیە بەیانی باش بێتەوە و بتوانین سێکس بکەین بەڵام سەرەڕای ئەوە ئەمڕۆ ئەتوانین کەمێک بە خێرای سێکس بکەین.

-خێزانەکەی وەڵام دەداتەوە و دەڵێت: ئەمە شتێکی زۆر جوانە، بەڵام ئەمشەو هەست و سۆزم ئارەزووی تۆ ناکات. لەبەر بیٚ ئەدەبی یان بۆکەسیکێتر دەڕوانێت بۆیە ئافرەت چاوی خۆی ناگرێت کاتێک پیاوەکەی پێی ڕازی نەبێت و جوان نەبێت بەلایەوە.

ئەم کێشەیە دیاردەیەکە کە زۆرێك لە خەڵکی پێوەی دەناڵێنن لە هەموو شیوێنێکی ئەم دونیایەدا. لە دونیای ڕۆژ ئاوادا ئەم دیاردەیە بە شێوەیەکی ئاشکراو بەر بلاو دەبینین، دەگاتە ڕادەیەك ئافرەتان ناچار دەبن ئەم قسەیە بڵێن: (تۆ تەنها دەتوانیت ببینیت بەلام ناتوانیت هیچ کارێك بکەی)، واتە دەتوانیت بڕوانیتە ئافرەتانیتر بەلام ناتوانی دەستیان لێ بدەیت؟! پاك و بێگەردی بۆ خوای گەورە لە هەڵسوکەوتی پیاو؟!!

زۆر گرنگە ئافرەت بزانێت کە جیاوازییەکی گەورە هەیە لە نێوان سەرسوڕمانی پیاوو ئافرەت. شێوازی سەرسوڕمانی سروشتی لەلای پیاوان بریتییە لە شێوازی تێڕوانین. کاتێك پیاو ئافرەتێکی جوان دەبینێت لەو کاتەدا و لە ڕێگەی تێڕوانینی سروشتی بۆ ئەو ئافرەتە و هەموو جوانیەکانی، ئەمە سروشتییە. بەلام ئافرەت ڕێگەی سەرسوڕمانی جیاوازە لە پیاو ئەگەر ئافرەتێك پیاوێکی جوانی بینی ئەوا ئارەزووی ئەوە دەکات بزانێت کێیە، هەست بە هیچ هەستێکی سێکسی ناکات وەکو ئەوەی لەلای پیاو بوونی هەیە. ئارەزوو دەکات ئەو کەسە بناسێت، ئەوەی ئافرەت سەرسام دەکات کەسێتی کەسەکەیە نەك جوانی بەژن و بالای پیاوەکە.

بەزۆری ئافرەتان بڕیاری ستامکارانەی خۆیان بەسەر پیاودا جی بەجێدەکەن و وەسفیان دەکەن و بەکەسێکی سوك و بێبایەخ و کەم ئەعەقڵ تۆمەتباریان دەکەن، ئەمەش بەهۆی سەرنج ڕاکێشانی لەسەرەتاوە بە جوانی پیاو، وا بیر دەکەنەوە کە جوانی لە بیری پیاودا بیریتییە لە پێوانەی بڕیاری ئەو لەسەر ئەو ئافرەتە. ئافرەتان نازانن کە پیاویش دەیەوێت کەسێتی ئەوان و شێوازی بیرکردنەوەیان لە ژیاندا بزانێت، بەڵێ تەنها جوانی وا لە پیاوی ژێر ناکات بڕیاربدات و خۆی پەیوەست بکات بەو ئافرەتە جوانەوە، هەرگیز بابەتەکە بەم شێوەیە نییە، بەلام خاڵی سەرەتا لەلای پیاو بریتییە لە جوانی ئافرەت و پاشان ناسینی. دوای زانینی ئەم ڕاستییە ئایا بۆ سەرسام بین کە خانمان گرنگی بە ڕووکەشی دەرەوەی خۆیان و شوێنی جلوبەرگ و پێشانگا جیهانیەکان بدەن، هەموو ساڵێك جۆرێك لە مۆدێلی ئافرەتانەی تازەدێت، بەلام پیاوان دەبینین کەهەمووپێنج یان دەساڵ جارێك جلوبەرگەکانیان دەگۆڕن. ئەمە زانستی دەروونییە کە زۆر بە باشی لێکۆڵینەوەی لە بارەوە کراوە لە لەلایەن ئەو کەسانەی کە کاری جلوبەرگ دەکەن لە دونیادا. ڕێگای ناسین لەلای پیاو لە سەرنجی ئەو بۆ جوانی ئافرەت یەکەم جاردەست پێی دەکات دواتر هەوڵ دەدات ئەو ئافرەتە بناسێت و بزانێت کەسێتی چۆنە، ئەمە شێوازی پیاوە، بەلام شێوازی ئافرەت لە سەرسام بوون بە پیاو یەکەم جار لە هەوڵی ئافرەت بۆ ناسینی کەسێتی پیاو دەست پێدەکات.

هەڵسوکەوتە هەڵەکانی ئافرەت:

لێکۆڵینەوەی زۆر دەربارەی ئەم بابەتە کراوەو کەسانی پسپۆڕ لەو بوارەدا زۆر خاڵی گرنگیان دەست نیشان کردووە و وایان بە باش زانیووە کە ئافرەت لەو خاڵانە بە ئاگابێت و لێیان دوور بکەوێتەوە. خاڵەکان زۆرن و هەمووشیان گرنگن بەڵام من ناتوانم کە هەموویان باس بکەم لەبەر جیاوازی نێوان سروشتی کۆمەڵگەکان و خورەوشتیان. بەڵی تەنها ئەوانە باس دەکەم کە لەگەڵ کۆمەڵگەی ڕۆژهەلاتی خۆماندا دەگونجێت، خاڵەکانیش ئەمانەن:

1- ئافرەت وا هەڵسوکەوت دەکات وەکو ئەوەی خۆشی بە سێکس کردن نایەت: هەندێك لە ئافرەتان وا هەڵسوکەوت لەگەڵ پیاوەکانیان دەکەن کە پیاو تووڕەببێت و بگاتە ئەو حاڵەتەی کە یاری بە سێکس کردنەوە بکات. باشترین شتێك باسی بکەین لێرەدا سەرنجی یەکێك لە پیاوانە کە دەڵێت: هەڵسوکەوتی خێزانەکەم بێزارم دەکات کاتێك هەست دەکەم منەتی سێکس بەسەرمندا دەکات، بێگومان بە ڕاشکاوی ئەوەی نەوتووە بەڵام هەڵسوکەوتەکانی بەڵگەن لەسەرئەوە. هەڵسوکەوتی وەکو ئەوەی بڵی: ئاآه. باشە با هەندی سێکس پێکەوە بکەین و کۆتایی بێت بەو هیوایەی بۆ ماوەیەکی درێژ ئیتر بێزارم نەکەی. وە هەندی هەڵسوکەوتی تر کە ئافرەت دەیلێت و دەیکات کە هەموویان هەمان مەبەست دەگەیەنن، لەوانەش:

- سەرنجە بێ نرخەکانی سەبارەت بە سێکس و پیادەکردنی.
- هەندی ڕێگری دەست پێدەکات لە کاتی ئەنجامدانی کاری سێکسدا.
-هەڵدەسێت بە ڕەخنە گرتن لە پیاو.
- وا خۆی دەردەخات کە سێکس بەلایەوە گرنگ نییە و تەنها بۆ ڕازیکردنی پیاوەکە بەو کارە هەڵدەسێت.

2-داخوازی نەکردنی ئافرەت بۆ سێکس کردن: با ئەم ڕونکردنەوەیە بخوێنیەوە: ئەوەی کە ڕقم لێیەتی ئەوەی کە خێزانەکەم داوای سێکس کردن ناکات لێم، هەردەبێت من ئەو داوایە پێشکەشی ئەو بکەم. بەڵی ناچار دەبم و دەترسم ڕازی نەبێت. زۆر زۆر ڕقم لەم کردارەیە. زۆربەی پیاوان ئارەزووی ئەم شێوازە ناکەن و هەست دەکەن هاوسەرەکانیان هەوڵدەدەن زاڵبن بەسەریاندا لە ڕێگەی سێکسەوە یان هەوڵدەدەن یاری بە هەست و سۆزیان و عەسابیانەوە بکەن، ئەمەش دەبێتە هۆی تووڕە بوونی پیاوان و بێزاربوونیان.

3-ئافرەت بێئاگایی و هەستی بەهێزی خۆی لە بەدەنی پیاوو ئالەتی زاوزێی پیاوان دەردەبڕێت: ئەم هەڵسوکەوتە دیسان پیاوان بێزار دەکات بە شێوازێك هەست بە خۆشەویستی ئافرەت و لاشەی نەکەن.

4-ئافرەت پیاو بەرپرس دەکات لە گەیشتنی بە لوتکەی لەزەت وەرگرتن: هەروەکو پێشتر باسمانکرد پیاوان هەمیشە هەوڵدەدەن ئافرەتان خۆش بەخت بکەن لە کاتی کرداری سێکسدا، وە بابەتی گەیاندنی ئافرەت بەو لوتکەیە کارێکی گرنگە بەلای پیاوانەوە و هەندێکیان کردوویانە بە پێوەری سەرکەوتن یان هەرەس هێنانی سێکس. کاتێك ئافرەت ناگاتە ئەو خاڵە دەبینین چێژی پیاو ناتەواودەبێت و هەندێك نائومێدی پێوە دیارە. کاتێك بە ئافرەت دەڵێن خەمەکانی پیاو زیاتر مەکە و ئەوە بەسە ویژدانی خۆی ئازار دەدات، بۆیە پێویست بە زیاتر ئازاردان یان بەرپرس کردن ناکات لەو بابەتەدا.

5-ئافرەت وەکو پۆلیسی هاتوچۆ هەڵسوکەوت دەکات لە نێو جێگەدا: هەندێك لە ئافرەتان جار جار زانیاری دەدەن بە پیاوەکانیان لەسەر چۆنیەتی دەست کردن بە سێکس کردن، وە بەردەوام دەبن لەسەر زانیاری بەخشین لە ماوەی کاری سێکسدا. ئافرەت زاڵە و ئەویش ئالەتێکە بە دەستیەو چۆن بییەوێت و ئارەزووی بکات! سەبارەت بە پیاو ڕقی لە چییە.

هەموو دەیەوێت، پیاو دەیەوێت و ئافرەتیش هەروەها دەیەوێت، بەو پێیەی ئێمە دوو کەسی جیاوازین و لە دوو ڕەگەزی جیاوازیشین لەبەر ئەوە پێویستە هەندی جیاوازی ڕووبدات لە کاتی کاری سێکسیدا، پیاو هەوڵ دەدات کارێك بکات یان هەوڵدەدات دەست لە شوێنێکی دیاری کراو بدات لە لاشەی ئافرەت وە لەو کاتەدا ئافرەت ئارەزوو ناکات، لەو کاتانەدا پیاو لەوپەڕی هەستیاریدا دەبێت وە هەندی جار ئافرەت شتێك دەڵێت و پیاو تووڕە دەکات و ئاگر لە گەورەی و لایەنی شاراوەی دەروونی پیاو بەر دەدات، لە جیاتی ئەوەی کاتێکی لەزەتدار ببەنە سەر بەڵام بە پێچەوانەوە بارودۆخەکە دەگۆڕێت بۆ ناکۆکی و لەوانەیە کاریگەریەکەی چەند ڕۆژێك بخایەنێت، لە داهاتوودا ئەگەر ئافرەت لەسەر ئەم هەڵسوکەوتە بەردەوام بوو، ئەوا کاریگەرییەکی نێگەتیڤانە دەبێت لەسەر پیاوو بە شێوەیەك ئارەزووی سێکسی دەوەستێت لەگەڵ ئەوئافرەتەدا و پاشان بڕیار دەدات نزیکی نەکەوێتەوە (خوای گەورە دەزانێت بەوەی کە لە ئەنجامی ئەمەوە سەرچاوە دەگرێت).

ئافرەت پێویستە زۆر خۆی ئامادەکات و ئاگاداربێت لە کاتی سێکس کردندا لەگەڵ پیاوەکەیدا، ئەگەر پیاوەکەی دەستیدا لە بەشێك لە لاشەی و ئەویش پێی ناخۆش بوو، لە

جیاتی ئەوەی پیاو ناڕازی و تووڕە بێت، پێویستە لەسەری دەستی پیاو بگرێت و بگۆڕێت بۆ شوێنێکیتر کە حەزدەکات پیاو دەستی لێبدات و بە دڵنیاییەوە ئەو کاتە پیاو لە مەبەستی ئافرەت دەگات و وا دەکات.

پیاو لە کاتی کاری سێکسیدا هەوڵدەدات ئافرەت خۆشبەختبکات ئەگەر هەستی بە هەر جۆرە ڕاست کردنەوەیەك کرد کە گەورەیی و ڕێزی بریندار نەکات ئەوا دەست بەجێ و بەبێ دواکەوتن ئەوە دەکات و بەردەوام نابێت لەسەر بێزار کردنی ئافرەت.

6-بە دەنگەوە نەهاتنی ئافرەت بۆ پیاوەکەی، وەکو ئەوە وایە جەستەی ژیانی تێدا نەبێت: گەر ئافرەت جەستەی یان هەستی بە دەنگ پیاوەکەیەوە نەهات ئەوا پیاوەکەی هەست بە شکست هێنان دەکات، ئەگەر ئەم حاڵەتە بەردەوام بوو ئەوا لە داهاتوودا کاریگەری دەبێت لەسەر هەست و سۆز و ئارەزووی پیاو لەگەڵ ئەو ئافرەتەدا.

7-قسە زۆر کردنی ئافرەت لە کاتی سێکس کردندا: بەردەوامی قسە کردنی ئافرەت لە کاتی سێکس کردندا کاریگەری دەبێت لەسەر دەروونی پیاو بە شێوازێکی نەگەتیڤانە، پیاوان بە شێوەیەکی گشتی حەزیان لە تەرکیزە و خۆشیان لە پچڕ پچڕی نایەت.

خالێکیتر ئایا کە ئەویش هەستیاری پیاو نییە لە ژووری نوستندا، ئافرەت هەندێ قسە و باسدەکات کە کاریگەری نێگەتیڤانەی دەبێت لەسەر دەروونی پیاو، لە جیاتی هەڵچوونی ئارەزووی سێکسی لای پیاو تێ بینی دەکەین کە کەم دەبێتەوە و بە دیار نامێنێت. بەم شێوەیە هاوسەنگی پیاوتێك دەچێت و ئەو شەوە دەبێتە شەوێکی خەفەتاوی لەجیاتی ئەوەی شەوی خۆش بەختی و فەرەح بێت. لەو دەستەواژانەی ئافرەت دەڵێت:

- تۆ کارێکی دروست ناکەی، ئەمە هەڵەیە.
- من حەزم لەوە نییە.
- ئاآه. ئەوە ئازار بەخشە.
- بەم شێوەیە دەستم لێ مەدە.
- بەم شێوەیە پێکەنینم دێت.
- بەم شێوەیە نا.
- ئەمە تەواو نابێت.
- لێرە نا.
- من ئامادە نیم، هەتا کۆتای دەستەواژەکان.

ئەم دەستەواژانە ناخۆشترین شتە پیاوگوێ بیستی دەبێت و ووتنی و دووبارە کردنەوەی دەبێتە هۆی وەرچەرخان و دابەزینی بارودۆخی دەروونی پیاوو حاڵەتی ئاروزووی سێکسی دەگۆڕێت بۆ ساردووسڕی.

لە نێو جێگەدا بەزۆری ئامانجی پیاو گەیاندنی خۆشییە بۆ ئافرەت و لەو کاتەدا کە پیاو لەوپەڕی هەستیاریدایە لەبەرامبەر ئەو ڕەخنە نەگەتیڤانەی کە ئافرەت ئاراستەی دەکەن. ئەگەر پیاو هەڵەیەکیکرد و گوێ بیستی ڕخنەیەکی ئاشکرای ئافرەت بوو لەو کاتەدا پیاو زۆربەی هەستەکانی بەرامبەر ئافرەت لە دەست دەدات، لێرەدا ئافرەت پێویستە ئەو ڕاستییە بزانێت کە هەستی پیاوەکەی بریندار کردووە و بۆیە پێویستی بە ماوەیەك هەیە بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە حاڵەتی ئارەزووی سێکسی دووبارە.

بۆ ئەوەی تیشك بخەینە سەر ئەوبارودۆخە، پیاوو ئافرەت لە ژووری نوستندان و پیاوەکە دەستیکرد بە یاری کردن لەگەڵ خێزانەکەی و ئەویش بە پیاوەکەی خۆیی ووت: (بەم شێوەیە نا). وە دواتر ووتی: (من حەزم لەوە نییە). پاشان ووتی: (ئەمە دەمخاتە پێکەنین). لێرەدا حاڵەتی دەروونی پیاو دەگۆڕێت لە ئارەزووی سێکسییەوە بۆ ساردوو سڕی ودامرکانەوە. پیاو دەوەستێت و دەچێتە لایەکی تری جێگەکەوە، لێرەدا خێزانەکەی پرسیار دەکات (چی ڕوویدا؟) پیاوەکەی وەڵامی ناداتەوە و خۆی بێدەنگ دەکات، پاش چەند چرکەیەك خێزانەکەی دەڵێت: (ئایا ئێمە وا بڕیار نەبوو پێکەوە سێکس بکەین؟) پیاوەکەش وەڵامی دەداتەوە (بەڵێ) لێرەدا خێزانەکەیشی دەڵێت: (باشە، ئێمە ئەتوانین ئەو کردارە تەواو بکەین؟) پیاوەکەی وەڵامی دەداتەوە و دەڵێت (نا؟) پاشان پشت لە خێزانەکەی دەکات وەکو هێمایەك بۆ کۆتای هاتنی بابەتەکە و ئارەزوو نەبوونی بۆ تەواو کردنی ئەو کارە خێرە.

بەلاتەوە سەیر نەبێت خوێنەری خۆشەویست کاریگەری دەروونی ئەم شەوە بۆ ژن و مێرد، کاریگەری ئەوشەوە و ڕۆژەکەی و ڕۆژانی دواتریشی، هۆکاری ئەمە هەمووی چی بوو؟ وەڵامی ئەوە ئاشکرایە و پێویست بە دووبارە کردنەوە ناکات. لێرەدا دەمانەوێت زانیاری بەسوود پێشکەش بە پیاو بکەین: ئەگەر لەو جۆرە هەڵوێستە ڕوویدا و توشی ساردی بەجێنەهێلیت، هەوڵ بدە هەموو شتێك وەکو ئەوەی خۆت بەتەمای بیت وا ببینە، وە دواتر سێکسی هاتیت پێویستە لەسەرت لەو کاتەدا بەسەر هەستی خۆتدا زاڵ بیت و هاوسەرەکەت هەوڵ بدە ئەوە بۆ هاوسەرەکەت ڕوون بکەیتەوە کە چەند ڕقت لەوڕەخنانەیە و داوای لێبکە کە ئەمەدووبارە نەکاتەوە. وە ئەتوانی داوالەئافرەت بکەی کە بۆچوونی خۆی بە شێوەیەکی ژیرانە دەربڕێت بەبێ ئەوەی هەست و گەورەی تۆ بریندار بکات.

8-گرنگی نەدانی ئافرەت بە خۆی: زۆر كاروبار هەیە كە ئەم بەشە دەیگرێتەوە، لێرەدا باسیان دەكەین:

-لانەبردنی ئەو موانەی كە بە ئافرەتەوەیە و بە تایبەتی لەو شوێنانەی كە پیاو حەزی لێناكات.

- گرنگی نەدانی ئافرەت بە پاك و خاوێن ڕاگرتنی بۆنی دەمی خۆی.
- لەبەركردنی جلوبەرگێك كەشایستەی ئافرەت نەبێت.
- گرنگی نەدانی ئافرەت بە پاك و خاوێنی و بۆنی جەستەی خۆی.
- گرنگی نەدانی ئافرەت بە سروشتی جەستەی خۆی.
- زۆر میكیاژ كردن و هەوڵی هەڵخەتاندنی پیاو لەیەن ئافرەتەوە.

9-ئافرەت بەردەوام سكاڵاڵەڕوكاری دەرەوەی خۆی دەكات: پیاو هەوڵدەدات خۆشەویستی و نەرمی بەكاربهێنێت لەگەڵ هاوسەرەكەیدا ئەمەش لەڕێگەی بەكارهێنانی دەستەواژەی پیاهەڵدان و سارسامی بەخێزانەكەی خۆی. بەڵام خێزانەكەی وەڵامی دەداتەوە ودەڵێت: (شێوازی من ناشیرینە، بڕوانە كێشم چەندە زیادی كردووە، سەیركە قژم شێواوە و زۆر بێتاقەتی كردووم و نازانم چی بكەم، سەیری ناشیرنی تەنوورەكەم بكە) وە بەم شێوەیە. ئەمە كاریگەریەكی نێگەتیڤانەی لەسەر پیاو دەبێت بە شێوازێك كە پیاو بە تێپەڕ بوونی كات بڕوا دێنێت بەوەی كە ئافرەت دەیڵێت، واتە ناشیرینی ئافرەت و ئارەزوو نەكردنی نزیك بوونەوەی.

10-گرنگی دانی ئافرەت زیاد لە ڕادەی خۆی بە ڕووكاری دەرەوەی خۆی: زۆر مێكیاژ كردن، گرنگی دانی دەرەكی زیادو لە ڕادەبەدەر، زۆر زێڕ و زیوو لە خۆدان، نینۆكی درێژی ڕەنگاو ڕەنگ. هەموو ئەمانە پاڵ بە پیاوەوە دەنێت بچێتە دواوە. وای لێدەكات كە هەست بكات دەستی لێنەدات و ئەو ڕێكخستنەی ئافرەت تێك نەدات.

11-جدی بوونی ئافرەت لە هەموو بوار و كاتەكاندا: لە كاتێكەوە بۆ كاتیكیتر پیاو پێویستی بەوە هەیە كە جۆرێك هەڵسوكەوت بكات كەمێك لە خۆشی و گاڵتەو گەپی تێدابێت، پێویستی بەوەیە كە هەست بكات بە ڕۆحی منداڵێكی بچوك كە لە ناخیدایە، ڕزگاری بێت لەو بەرپرسیاریەتە گەورەیەی كە لەسەر شانیەتی. پێویستی بەوەیە كە ئافرەت لەمە بگات بە هەستێكی زیرەكانەوە. جدی بوونی ئافرەت بە شێوەی بەردەوام ڕێگەی ئەوەی پێنادات و مامۆستای بیر دەخاتەوە لە قوتابخانە و زاڵ بوونی دایكی لە كاتی

منداڵیدا بە بیر دێنێوە. ئەمە یەکێکە لە هۆکارە سەرەکیەکان کە ڕێگرە لەبەردەم پیاودا و بەرگری لێدەکات کە نزیك نەبێتەوە لەو ئافرەتە.

12-دڵ پیسی زیاد لەڕادەی ئافرەت: هەندی لەئافرەتان زیادلەڕادەی خۆی دڵیان لە پیاوەکانیان پیسە ئەمەش جێگەی ڕازی بوون نییە، ئافرەت لە حاڵەتێ دوو دڵی بەردەوامدا دەژی و ئەمەش وای لێدەکات هەوڵی کۆنترۆڵ کردنی پیاوەکەی بدات و لە کاتیکیتردا تۆمەتباری دەکات بە خیانەت کردن یان هەوڵدانی بۆ ئەوە. ئەم هەڵسوکەوتە لە لایەن ئافرەت هۆکاری دەروونی و کۆمەڵایەتی زۆری هەیە و ناتوانین هەموو کەم وکوڕی و سەرزەنشتەکان بخەینە ئەستۆی ئەو (لێرەدا بواری ئەو قسەیەمان نییە)، ئەوەی کە دەمانەوێت لێرەدا بیڵێین ئەوەیە کە ئەم جۆرە هەڵسوکەوتانە پیاو شێت دەکات و هێوری تێکدەدات و وای لێدەکات لە ئافرەت دووربکەوێتەوە و نەیەوێت نزیك بێتەوە لێی.

13-هەڵسوکەوتی ساردوسری ئافرەت و نەزانی لە قسەکانیدا: گومانی تێدانییە جوانی ئافرەت بەلای پیاوەوە گرنگە بەڵام خالیکیتر هەیە بە هەمان شێوە بەلایەوە گرنگە، ئەویش ڕۆشنبیری گشتی ئافرەتە کە پیاو حەزدەکات لەگەڵ ئافرەتێکدا بژی بەو شێوەیە بێت و شانازی پێوە بکات لەسەر ئاستی ڕۆشنبیری کۆمەڵایەتی گشتی، ئافرەتێك کە بتوانی و بەشداری بکات لە قسە کردندا. لێرەدادەڵێین کە کەمێك لە گرنگی دانی بە ڕوخساری دەروەی خۆی کەم بکاتەوە و گرنگی بە ڕۆشنبیری گشتی بدات

14-تەرکیزی ئافرەت لە بارودۆخی مادی پیاو نەك لە کەسێتی ئەو: ئافرەت هەوڵدەدات وا لە پیاو بکات کە تەرکیز لەسەر حالەتی مادی بکات و هەموو هەوڵێکی خۆی بۆ بە دەست هێنانی ماڵ بێت و ئەمەش بێزاری پیاو زیاد دەکات و هەست دەکات کە ئافرەت خۆشی ناوێت وڕێزی ناگرێت و هەموو خەم و خەفەتێکی ئەو تەنها کۆکردنەوەی سەروەت و سامانە.

15-بیر کردنەوەی ئافرەت لە ڕووداوەکانی ڕابردوو: ئەمە ئەو ئافرەتانە دەگرێتەوە کە پێشتر شوویان کردبوو، وەکو ئەوەی کە ئافرەت باس لە کاروباری خۆش و ناخۆش دەکات کە لە ژیانیدا ڕوویداوە لەگەڵ پیاوەکەی پێشووتریدا. ئەم هەڵسوکەوتە پیاو دەخنکێنێت و هێوری تێکدەدات (ئەگەر چی پیاوە پێشووەکەیشی مردوو بێت).

16-لەبەرکردنی جلوبەرگی ئافرەتانەی ناشایستەی ژێرەوە: کاتێك ئافرەت جلوبەرگی کۆنەی باڵە، جلوبەرگی پیس، جلوبەرگێك کە بەشێوەی ناڕێك دووڕابێت وەکوئەوەی زۆربچووك

یان گەورە بێت لەبەر دەکات. هەموو ئەمانە کاریگەری دەروونی نێگەتیڤانەی دەبێت لەسەر پیاوو دووری دەخاتەوە لەو ئافرەتە.

چەند دەستەواژەیەك کە پیاو دەتوانێت بە ئافرەتی بلێت:

لە ژووری نوستن و لە کاتی گاڵتەو گەپ دا بەزۆری سروشتی پیاو حاڵەتێکی بێدەنگییە، ئەگەر چی قسەش بکات دەشتەواژە یان ڕستەیەکی تەواو سوود مەند ناڵێت. ئەمە سروشتی پیاوە لەسەر ئەم بنەمایە وابەباشی دەزانێت ئافرەتێکی نمونەی دەست بکەوێت کە زۆر قسە نەکات. ئەوە کێشەیە لەسەر پیاو پێویستە بزانێت ئافرەت بە سروشتی خۆی حەزی لە قسەکردنە و ڕستەی سوودبەخش دەڵێت بۆیە پێویستە پیاو خۆشەویستی خۆی بۆ هاوسەرەکەی دەربڕێت لەو کاتەدا. بابەتەکە ئەوەیە پیاو لەو چرکە ساتە هەستیارانەدا دەتوانێت چی بڵێت؟ ئایا ئەتوانێ شتێکی بیر بێتەوە لەوکاتەدا کە تەزووی ترس و لەرز سەرجەم جەستەی داگرتووە؟ باشترین شتێك پیاو دەتوانێت بیڵێت ئەو دەستواژانەیەکە خۆشبەختی ئافرەت زیاد بکات و بزاوی سێکسی بجوڵێنی و هەست بکات پیاوەکەی خۆشی دەوێت و ئارەزوو دەکات سێکسی لەگەڵ بکات. بەڵی زۆر شت هەیە پیاوان دەتوانن بیڵێن، لێرەدا هەندێکیان باس دەکەین:

- تۆ ئافرەتێکی زۆر جوانی.
- تۆ ئەو خەونە بووی کە هاتیتەدی.
- من تۆم خۆش دەوێت زۆر زۆر.
- من زۆر خۆشحاڵم تۆ هاوبەشی ژیانمی.
- کاتێك تەماشات دەکەم هەست بە ئارەزووی نزیك بوونەوەی جەستەت دەکەم.
- جلوبەرگەکەت زۆر جوان و ناسکە.
- دەمەوێت بت نوسێنم بە خۆمەوە.
- هەموو خۆشەویستی من سەروەت و سامانی تۆیە.
- سێکس کردن لەگەڵ تۆ سەرسامم دەکات.
- پیاو دەتوانێت گۆرانی بەجوانیەکانی ئافرەت وئەندامەکانی جەستەیدا بڵێت، بەزۆری ئافرەت چاوەڕێی بیستنی ئەمە دەکات لە پیاوان ئەمەش، وای لێدەکات زیاتر باوەڕی بە خۆی هەبێت. هەموو ئەم ڕستانە و ڕستەکانی تری وەکو ئەمانە، ئافرەت سەرسام دەکات و یارمەتی دەدات هەست بە خۆشەویستی بکات، ئەو هەستەی پاڵ بە ئافرەتەوە دەنێت کە پەیوەندی بە سۆز و ئارەزووی سێکسی خۆیەوە بکات و پاشانیش کاریگەرییەکانی لە ژووری نوستن و لە دەرەوەیدا بە ڕوخسارییەوە دەربکەوێت.

بەشی سیانزدەهەم

هەڵە ئاشکراکان

هەڵە ئاشکراکانی خانمان:

زۆربەی خانمان هەست بە بوونی ناتەواویەك دەکەن لە پەیوەندی نێوان خۆیان و پیاوەکانیاندا بەڵام سەرەڕای ئەو هەستە ناتوانن چۆنیەتی ئەم ناتەواویە بزانن یان چۆن چارەسەری بکەن. وەکو بەشێك لەچاککردنی پەیوەندی نێوان ئافرەت و مێردەکەی یان داخوازیکەرەکەی یان خۆشەویستەکەی یان تەنانەت باوکی یان خوشکەکەی یان بەرپرسەکەی لە کارەکەیدا و بەتەنها ناڕوانێتە هەڵسوکەوتەکانی پیاو بۆ ئەوەی بایەخی بۆ دابنێت و بەڵکو پێویستە بڕوانێتە هەڵسوکەوتەکانی خۆشی.

هەڵەی زۆر هەیە خانمان لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیان لەگەڵ مێردەکانیاندا دەیکەن و ئەو هەڵانەش کار دەکاتە سەر پەیوەندی نێوانیان بە شێوەیەکی نێگەتیڤانە. لێرەدا دەمانەوێت هەندێك لەو هەڵانە باسبکەین:

1- ئافرەت وا هەڵسوکەوت لەگەڵ پیاودا دەکات وەکو ئەوەی دایکی بێت مامەڵەی منداڵی لەگەڵ بکات: گومانی تێدانییە کە زیادەڕۆیی لە هەرشتێکدا ئەنجامی نێگەتیڤی دەبێت، بۆ نمونە دەرمان دروست کراوە بۆ یارمەتی دانی مرۆڤەکان هەتا لە کاتی نەخۆشیدا بەکاری بهێنێت و چاك بێتەوە بەڵام ئەگەر ئەو کەسە زۆری لەو دەرمانە خوارد ئەنجامی پێچەوانەی دەبێتەوە و بگرە هەر چاوەڕوانیش نەکراوە و هەندی جاریش دەبێتە هۆی مردن. هەمووومان ئەم ڕاستییە دەزانین. خانمی بەڕێز بیرت بێتەوە ئەم دەستەواژانەی کە بەو پیاوەی خۆشت ویست ووت:

أ-لە بیرت نەچی جزدانی پارەکەت لەگەڵ خۆت بەرە پێش ئەوەی لە ماڵ بچیتە دەروە.

ب-ئایا پارەی پسولەی ئاوو کارەباکەتدا.

ج-کەش و هەوای دەرەوە زۆر ساردە قەمسەڵەکەت لەبیر نەچێت.

د-چەند جار پێم ووتی جلوبەرگە تەڕەکانت لەسەر زەوی بەجی مەهێڵە!

ه-خواردنی چێشتخانەکان تەندروست نییە بۆیە پێویستە لەسەرت لێی دوور بکەویتەوە و لەویَ نان نەخۆی و بێیتەوە ماڵەوە.

و-بەیانی دەبێت بچیت بۆ فرۆکەخانە و دوانەکەوی لە هەڵفڕینی فرۆکەکە. ئەمانە کۆمەڵە هەڵەیەکی زۆر بڵاون لە نێو خانمادا ئەم هەڵانە ژیانی خۆی و پیاوەکەی تێکدەدات. ئافرەت وا گوماندەکات کە پیاو ناتوانێت گرنگی بەخۆی بدات و ژیانی خۆی ڕێکبخات. بڕوای وایە کە پیاو بە تەنها خۆی ناتوانێت بەم کارانە هەستێت، بۆیە پێویستی بە خانمێکە بۆ ئەوەی لە ژیانیدا سەرپەرشتی بکات و ڕێکی بخات.

هەندی جار ئافرەت دەڵێت: ئەمە ڕاستە، ئایا ئەو پیاوەی من کە زۆر لەگەڵیدا بووم هەڵەی نەکرد یان شتی زۆر گرنگی لە بیر نەچوو ئەگەر بە تەنها بەجێم بهێڵایە ئەوا سەقفی ماڵەکە دەڕووخا بەسەرماندا. لەبەر ئەوە پێویست بوو لەسەر من بەشداری بکەم و کارو بارەکان ڕێکبخەم.

لەوانەیە ئەوەی ئافرەت بانگەشەی بۆ دەکات بنەمایەکی دروستی هەبێت بەڵام ئەمە بواری باسەکەی ئێمە نییە لێرەدا، ئەوەی دەمانەوێت جەختی لێبکەینەوە و گرنگی و کاریگەری زۆری هەیە لەسەر پەیوەندی نێوان پیاوو ئافرەت ئەمەیە کە دەڵێین: کاتێك ئافرەت مامەڵەی منداڵی بچووك لەگەڵ پیاوەکەی دەکات ئەوا ئەویش هەڵسوکەوتی منداڵی بچووك دەکات. وە ئەگەر بە شێوەی ناشایستە مامەڵەی لەگەڵ بکات ئەوا ئەویش بە هەمان شێوە مامەڵەی لەگەڵ دەکاتەوە.

ڕێگەو شێوازی زۆر هەیە کە ئافرەت هەڵسوکەوتی دایکانە و مامەڵەی منداڵ لەگەڵ پیاوەکەی دەکات، ئەو نمونانەی لەسەر ئەمەن:

أ- شێوەیەك ئافرەت هەندی کار لەجێی پیاوەکەی بکات، ئەو کارانە دەکات کە پێویست بوو پیاوەکەی بیکات، وەکو ئەوەی بە شوێن کراسی پیاوەکەیدا بگەڕێت بۆ ئەوەی لەبەری ئەوی بکات و پیاوەکەشی دانیشتبێت و نە جوڵێت، یان وەکو ئەوەی ڕیشی ژێر چەناکەی بۆ چاك بکات و هەندی ڕەخنە و ڕوونکردنەوەی بێ بایەخ بدات. یان دیاری کردنی ئەو جلوبەرگانەی کە پیاو لەبەری دەکات لە بەیانی داهاتوودا ودانانی لەبەردەم پیاوەکەیدا. ئەم کردارە دووبارە دەکاتەوە بە شێوەیەکی بەردەوام.

ب- هەوڵدانی ئافرەت بۆ بەدەست هێنانی هەندێ زانیاری ئەمەش لە ڕێگەی گومان و بڕوا بوونەوە. ئافرەت هەوڵدەدات بەوە بزانێت کە پیاو دەیەوێت پێی هەستێت ئەمەش لە ڕێگەی گومان و دوور لە شێوازی ڕاستەوخۆی دروست، وەکو ئەوەی بڵێ: من دەزانم تۆ بە برسێتی دەگەڕێیتەوە، ئایا فاسۆلیات یا بستەت دەوێت؟ یان فاسۆلیای سەوز لەگەڵ برنج دا؟ ئایا ئارەزوو دەکەی بچیتە چیشتخانە؟

ج-ئافرەت وا بیردەکاتەوە کە پیاو هەندی کاروباری گرنگی لە بیر چووە ئەمیش هەوڵدەدات بیری بخاتەوە وەکو ئەوەی پێی دەڵێت:

- لە بیرت نەچێت ئەمڕۆ مەوعدت هەیە لەلای پزیشکی ددان لە سەعات....
- لە بیرت نەچێت سەرێك لە باوکت بدە لە دوای کۆتای هاتنی کارەکەت پێی ووتیت.

-كاتێك گەڕایتەوە لە كار لە بیرت نەچێت كورسی و تەپڵەكەكان بهێنە باخچەكە، ئەمڕۆ چەند میوانێكامان دێن و دەیانەوێت لە دەرەوە دابنیشن.

– لە بیرت نەچێت دەرگاكان دابخە و ڕۆشنایەكان بكوژێنەوە پێش ئەوەی شەو بچیت بنویت.

د- توند بوونی ئافرەت بەرامبەر بە پیاو مامەڵە كردنی منداڵانە لەگەڵی، وەكو ئەوەی ئافرەت بە پیاو بڵێت:

– بۆ كوێ ڕۆشتیت؟ ئایا نازانی كە كەش و هەوای دەرەوە زۆر ساردە و پێویستە جلوبەرگی گەرم لەبەر بكەیت.

– چەند جار پێم نەوتی پێویستە لەسەرت كە پێش ئەوەی بخەویت و بچیتە ناوجێگەوە ڕۆشناییەكان بكوژێنیتەوە! ئایا نازانی پسولەی كارەباكە زۆر پارەكەی زیاتر دەكات بەهۆی ئەم كەمتەرخەمیەی جەنابتەوە!!.

– هیچ بەلاتەوە سەیر نەبێت كە سكت گەورە و شۆڕ دەبێتەوە و تۆش هەرنان دەخۆیت نازانم كەی لە خواردن دەوەستی؟

– چی بەسەر بیركردنەوەتداهات؟ ئایا نازانی ئەوەی باسمان لێیەوە كرد دروست نەبوو، ئایا بیرت نایەت دوای ئەوە چی ڕوویدا.

هـ- ئافرەت هەندێ كار دەكات وا پێویست بوو پیاوەكەی بیكات. لە جێی ئەو هەڵسوكەوت دەكات. دەبیستین زۆرێك لە ئافرەتان دەڵێن:

– ئەگەر من ئەو كارەم جێبەجێ نەكردایە تەواونەدەبوو من پیاوەكەی خۆم باش دەناسم.

– زیاتر لە جارێك داوام لە پیاوەكەم كرد كە پەیوەندی بكات بە كۆمپانیای تەلەفونەكەوە بۆ چاكردنەوەی ئەوەی كە پەكی كەوتبوو، بەو كارە هەڵنەساو خۆم كردم. لە ئێستاوە دەست دەكەم بە كاری لەم جۆرە.

– هەركاتی پیاوەكەم جلوبەرگی منداڵەكانی كڕی بێت باش نەبووە، لە ئێستا بە دواوە خۆم ئەو كارە دەكەم ناهێڵم مێردەكەم پێی هەستێت.

و- ڕاست كردنەوەی هەڵەكانی پیاو لەلایەن ئافرەتەوە و ئاراستە كردنی. وەكو ئەوەی ئافرەت دەڵێت: ئەگەر پێكەوە بڕۆین بۆ ماڵی فلانەكەس لە فلانە پارێزگا من پێویستە ڕێگەی لاوەكی بگرم لە جیاتی ڕێگەی گشتی لەبەرئەوەی وا باش و كورترە. وە كاتێك گەشتمە فلانە خاڵ لە جیاتی ئەوەی من پێچ بكەمەوە لێرەوەتۆش پێویستە لەسەرت

بەردەوام بۆ پێشەوە بڕۆیت و پاشان لە فلانە خاڵدا پێچ بکەیتەوە. وە نمونەی زۆر زیاتر لەمە هەیە.

ئەم کاروبارانە زۆربەی ئافرەتان پێی هەڵدەستن گومانیتێدانییە کاریگەری دەبێت لەسەریان بە شێوەیەکی نێگەتیڤانە. پرسیار لێرەدا ئەوەیە: ئایا ئافرەت بەم کارانە هەڵدەسێت بۆ تووڕە کردنی پیاوەکەی و تێکدانی ئارامشی ئەوو دروست کردنی کێشە و گیرگرفت بەشێوەی بەردەوام؟، ئەگەر وەڵامەکە بە نەخێر بێت (کە وەڵامێکی ڕاستە لەبەر ئەوەی خانمان ئارەزووی ئەوە ناکەن) باشە پاڵنەری ڕاستەقینە چییە؟

ئارام و لەسەرخۆ بە پیاوی خۆشەویست، دڵنیابە کە ئافرەتەکە لە خۆشەویستیەوە بۆ تۆ ئەو هەوڵەدەدات بۆ ئەوەی تۆ خۆشبەخت بکات. گومانی تێدا نییە تۆ خۆشت لەم کارانە نایەت کە ئافرەت پێی هەڵدەسێت، بەڵێ ئەمە تۆ بێزار دەکات و ئارامشت دەشێوێنێ، گومان لەوەدا نییە بەڵام پێویستە لەسەرت هۆکاری ڕاستەقینە بزانی کە پاڵ بە ئافرەتەوە دەنێت بۆ ئەم جۆرە کارانە. ئەگەر هۆکارەکەی دژایەتی کردن بێت ئەوا هەموو مافێکی تووڕە بوون و بێزاری و تێکچوونی ئارامش و دوور کەوتنەوەی یەکجاریت دەبێت لەو ئافرەتە، بۆچی نا ئەو جۆرە ژیانە تەمەنی مرۆڤ کەم دەکاتەوە. بەڵام ڕاستی بەم شێوەیە نییە، کوت ومت بە پێچەوانەوەیە! بەڵێ، ئەم هەڵسوکەوتەی ئافرەت زۆر ئاساییە لە لۆژیکی خۆشەویستییەوە بۆ تۆ دەردەچێت! ئەوە هەڵسوکەوتێکە کە لەسەری پەروەردە بووە هەر لە منداڵیەوە.

وەرە لەگەڵم با بگەڕێینەوە بۆ سەردەمی منداڵی ئەم ئافرەتە وە تێی بڕوانین کە منداڵێکی بچوکە، ئەم منداڵە لە ماڵێکدا پەروەردە بوو کە باوك و دایك و لەوانەیە براو خوشکیشی تێدا بێت. پێشەنگی ئەو لەو ماڵەدا دایکی بووە و هەمیشە تێڕوانین و چاودێری دایکی کردووە کە گرنگی بە کاروباری ماڵەوە دەدا، گرنگی بە هەموو ئەندامانی خێزان دەدا و لە نێوانیاندا پیاوەکەی، ئەو هەوڵیدەدا بەشێوەیەکی بەردەوام کەیارمەتی پێشکەشی هەمووان بکات.

ئەم منداڵە بچوکە لەسەر ئەو بنەما و بەهایانە پەروەردە بووە، گومانی دەکرد گرنگی ئەو لە ژیاندا وەکو گرنگی دایکی وایە کە هەمیشە خۆشبەختی و ئارامشی هەموو ئەندامانی خێزانەکەی بەلاوە گرنگ بوو لە نێوانیشیاندا مێردەکەی. ئەگەر دایکی لەو جۆرە ئافرەتانە بوایە کە خودی خۆی لەبیر بکات و بە دوای خۆشبەختی هەمووانەوە بوایە بە شێوەیەکی بەردەوام ئەوا ئەم منداڵەش هەوڵیدەدا نمونەی دایکی بەرجەستە بکات کاتێك کە گەورە بوو وە وای گومان دەکرد ئەو کارانەی لە پێشەوە باسمانکرد کە کاریگەرییەکی نێگەتیڤانەی لەسەر دەروونی پیاو هەبووکارگەلێکی ئاسایین و واباشترە ئەم وەکو دایکێك پێیان

هەستێت. هەموو ئەم هەڵسوكەوتانەی لە منداڵیدا لە دایكیەوە فێر بووە ئێستا دەیەوێت وەكو ئەوبێت.

ئەی خوێنەری خۆشەویست و ئازیز بزانە نمونەی ئەم هەڵسوكەتانە لەلایەن ئافرەتەوە كاریگەری نێگەتیڤانەی دەبێت لەسەر هەردوولا (ژن و پیاو) نەك تەنها لەسەر یەك لایەن، بەڵێ بە تێپەڕبوونی كات و دووبارە بونەوەی ئەم جۆرە كاروبارنە لە ژیانی ڕۆژانەی پیاودا كاریگەرییەكی نێگەتیڤانەی لەسەر ئەو دەبێت و وای لێدەكات تووشی حاڵەتی تێكچوونی دەروونی و لە دەست دانی ئارامی ببێت پاشان دەگەڕێتەوە سەر ئەو حاڵەتە و دەبێتە مرۆڤێك كە باوەڕی بە خۆی نەبێت و لە هەموو و كاروبارێكدا بگەڕێتەوە بۆ لای خێزانەكەی (دەبێتە مرۆڤێكی تەمبەڵ و تەوەزەل) لە ئەنجامی ئەمەش خۆشەویستی خۆی بەرامبەر ئەو ئافرەتە لە دەست دەدات.

سەبارەت بە ئافرەت بە تێپەڕبوونی كات دەبینێت پیاوەكەی تەمبەڵ بووە بە ئاشكرا پێیەوە دیارە و لێرەداپێچەوانە دەبێتەوە و ئاخ وداخ بۆئەوحاڵەتەئازاریەخشە هەڵدەكێشێت، ئەو بارودۆخەی كە بە بێ هیچ هەست پێ كردنێك ئەو هۆكاری بە دیهێنانی بووە، چ هەژارن پیاوو ئافرەت! هەندی جار پیاو دەڵێت: ئەم قسەیە دروستە بەڵام دەبێت هۆكاری تر هەبێت كە پاڵ بە ئافرەتەوە دەنێت بە شێوەی منداڵ هەڵسوكەوتم لەگەڵ بكات. وەڵامەكە لێرەدا بەڵێیە، ئافرەت بەم كارانە هەڵدەسێت و بەو شێوەیە هەڵسوكەوت دەكات كاتێك هەستیكرد كە پێویستی بە زیاتر خۆشەویستی پیاو هەیە.

خێزانەكەی (وداد) كە بیست ساڵ زیاتر تێپەڕیووە بەسەر شووكردنی بە(حسین) دەڵێت: (كاتێك هەست دەكەم خۆشەویستی و چاودێری تەواو بە دەست ناهێنم لەلایەن پیاوەكەمەوە دەگەڕێمەوە بۆ هەڵسوكەوتەكانی دایكم، هەڵدەستم بە ئامادەكردنی ئەو خواردنەی كە پیاوەكەم بە باشی دەزانێت، هەڵدەستم بە ڕیكخستنی پێداویستسەكانی ماڵ و هەوڵێكی زۆر دەدەم بۆ ئامادە كردنی ئەوەی پیاوەكەم ئارەزووی دەكات. لە ڕاستیدا ئەوەی من لەو كاتەدا پێویستم پێیەتی ئەوەیە كە بریتییە لە خۆشەویستی و سۆزی زیاتری پیاوەكەم. پێویستم بەوەیە زیاتر لێم نزیك بێتەوە، پێویستم بەوەیە هەست بكەم خۆشەویستیشمە نەك تەنها مێردمە).

هۆكاری تریش هەیە پاڵ بە ئافرەتەوە دەنێت ئەم هەڵسوكەوتە بكات كە ئەویش ترسە، ترسی ئەوەی پیاو بەجێی بهێڵێ. ئافرەت هەوڵدەدات كە پیاو وا هەست بكات ناتوانێ ژیانی خۆی بە تەنها بەڕێوەبەرێت ئەگەر بەجێی بهێڵێ ئەوا لە چوارگۆشەی بەتاڵدا دەمێنێتەوە و

ڕووبەڕووی شەپۆلەکانی بیابان دەبێتەوە کە زۆرێك لە پیاوانی خوارد. ئەو بیابانەی کە ژیانی سوارچاکی مەیدانی سەرکەشی عەنتەرەی بن شدادی لە ناوبرد. ئافرەت وا گومان دەکات بەم هەڵسوکەوتانەی وا لە پیاو دەکات بڕوای پێ بهێنێت و خودی خۆی بسپێرێت بە ئەو هەرگیزلێی دوور نەکەوێتەوە.

هۆکارێکیتریش هەیە بۆ هەڵسوکەوت کردنی ئافرەت بەم شێوەیە ئەویش گومانی ئافرەتە کە پێی وایەپیاو ئەمەی پێ خۆش بێت، ئەم گومانە جۆرێك لە ڕاستی تێدایە، ئەو پیاوەی کە لەسەر دەستی دایکی پەروەردە بووە بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ ئێستا ڕێگر نابێت لە ئافرەت کە گرنگی پێ بدات، بە تایبەتی ئەگەر دایکی لە کاتی منداڵیدا کەم و کوڕی هەبووبێت لە گرنگیدان پێی.

خانمی بەڕێز و ئازیز، لەوانەیە ئەم هەڵسوکەوتەت هەندی ئەنجامی دروستی هەبێت لەسەرەتادا بەڵام هۆکار و پاڵنەرەکان هەرچییەك بێت بۆ ئەم هەڵسوکەوتە، بەبێگومان کاریگەری دەبێت لەسەر پەیوەندی تۆ بە پیاوەکەتەوە بە شێوازیکی نێگەتیڤانە لەوانەیە ئەو پەیوەندیە لەبەر یەك هەڵوەشێنێت، بەڵی لەوانەیە سەر بکێشێت بۆ جیابوونەوەتان.

لەوانەیە پیاو لەسەرەتاوە ئەم جۆرە هەڵسوکەوتانەی پێ خۆشبێت لەلایەن ئافرەتەوە بەڵام ئەمە درێژە نا کێشێت بێگومان پیاو دەگاتە حاڵەتی ڕازی نەبوون بەو هەڵسوکەوتانەو لەوانەیە سەر بکێشێت بۆ ڕازی نەبوون بە خۆشت، منداڵ لەسەرەتای ژیانیدا پشت بە دایکی دەبەستێت بۆ هەموو شتێك و تەماشای دایکی دەکات بۆ ئەوەی یارمەتی بدات و کارەکانی ڕێکبخات بەڵام ئەو منداڵە کاتێك کەمێك گەورە دەبێت دەست دەکات بە بیرکردنەوە لە سەربەخۆی و پشت بەستن بەخۆی. هەموومان تێبینی دەکەین کاتێك منداڵ گەورە دەبێت دەگاتە قۆناغێك هەوڵدەدات خۆی پێڵاوەکانی خۆی ببەستێت و یارمەتی دایکی قەبوڵ ناکات و هەوڵدەدات گرنگی بدات بەڕوکەشی دەرەوەی و بە هیچ یارمەتیەکی دەرەکی ڕازی نابێت تەنانەت لەلایەن دایکیشیەوە کە پێشتر لەسەر ئەمە ڕاهاتبوو. ئەم کارەی دەکرد بە بێ ئەوەی منداڵەکە هیچ بەرگریەك یان ڕازی نەبونێك پیشان بدات؟! ئێستا چی ڕوویداوە و ئەم هەڵسوکەوتە تازەیە چییە لەلایەن منداڵەکەیەوە؟ وەڵام ئەوەیە کە ئەو منداڵە گەشتووەتە قۆناغێك کە بۆ خۆی و کەسانیتریش بسەلمێنێت کە ئێستا گەورە بووە و گرنگی بەخۆی دەدات و پێویستی بە هاوکاری کردنی کەسانی دەرەکی نییە. ئەمە سروشتی پیاوە، لەگەڵ پیاوەکەتدا ئەگەر چی بە ئاشکرا ناڕزای بوونی خۆی دەرنەبڕێت ئەوا ڕۆژێك دێت بەو هەستێت ئەوا ڕۆژێك دێت بەو

هەڵسوکەوتە ڕازی نەبێت. تەنها لەسەر کات وەستاوە و شتیکیتر نییە. کێشە بەڕێوەیە و ڕزگاربوون لێی نییە. ئەگەر لەم کاروکردارانە نەوەستیت ئەوا پێت ڕازی نابێت. ئەمە ڕاستیەکی جێگیرە و پێویستە لەسەر ئافرەت ئەوە بزانێت. پێویستە لەسەری دوور بکەوێتەوە لەم کاروکردارانە، ئەگەر دەستی پێکردبوو پێویستە بە پەلەو بێ دواکەوتن بووەستێت بە بێ ئەوەی کاتی لە دەست بچێت.

با سەیرێکی ئەم چیرۆکە بکەین کە یەکێکە لە هەزاران چیرۆك کە بە ڕاستی ڕوویداوە. (محاسن) کە تەمەنی نزیکەی پەنجا ساڵ دەبێت ڕۆشت بۆ سەردانی یەکێك لە پزیشکە دەروونیەکان و پێی ووت: (نزیکەی سی ساڵ بەسەر ژن و مێردی من و (خەلیلی) هاوسەرمدا تێپەڕیووە و ئەو تەمەنی پەنجاوپێنج ساڵە و ئێستا بۆم دەرکەوتووە پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ سکرتێرەکەیدا هەیە کە تەمەنی بیست و هەشت ساڵە. نازانم چی بەسەر خەلیلدا هاتووە و چی پاڵی پێووە ناوە ئەو کارە بکات؟ بەدرێژای ئەو چەند ساڵەی کە ژن و مێرد بووین بە من ڕازی بوو هیچ بێزارییەکی باس نەکردووە. بێگومان من زۆر هاوکاریم کردووە و هەندێ لە کاروبارەکان لە جیاتی ئەو من خۆم ڕام پەڕاندووە هەمیشە هەوڵم داوە کە خۆشبەختی و ئارامشی ئەو بم هەتا جارێکیان دانی بەوەدا نا کە لە ژیانی خۆیدا ئەوەندە گرنگی و بایەخی پێنەدراوە تەنانەت لەلایەن دایکیشیەوە کاتێك منداڵ بووە. ئێستا پاش هەموو ئەو شتانەی من پێم بەخشی دەڵێت هەست بە خنکان دەکەم لە ژیانمدا وە من هەست دەکەم کەوتوومەتە دەستی ڕاوچی و دەمەوێت ئازادی خۆم بگێڕمەو. نەگبەتی لەوەدایە بە درێژای ژیانی هاوسەریمان دەنگی نەکردووە، نازانم چی وای لێکرد؟

پاش چەندڕۆژێك خلیل لەسەرداخوازی پزیشکی دەروونی سەردانی عیادەکەپزیشکەکەی کردوو قسەی کرد و ووتی: (هەست دەکەم کاتی ئەوە هاتووە بە خەبەر بێم لەوەی کە خێزانەکەم مەبەستێیەتی بەخۆشەویستی ئەو بچوکە تەمەن کەمە- مەبەستی سکرتێرەکەی بوو- هەست دەکەم پێویستە ئازادی خۆم بگێڕمەوە کە لە دەستم دابوو لەو ژن هێنانەی پێشوومدا).

تراژیدیایەکی ڕاستەقینە بوو ڕوویدا لەوانەیە لە نێوان پەیوەندی هەموو ژن و پیاوێکدا ڕووبدات، (محاسن) وا گومانیکرد ئەم هەڵسوکەوتە دەگەڕێتەوە بۆ پیاوەکەی خەلیل و خۆشبەختی و ئارامشی پێدەبەخشێت بەڵام ئەنجامەکەی پێچەوانەی ئەوە بوو کە ئەو چاوەڕوانی دەکرد، بەڵێ پێچەوانەکەی ڕوویدا.

خانمی بەڕێز، بەو شێوەیە هەڵسوکەوت لەگەڵ هاوسەرەکەتدا مەکە کە مرۆڤێکی ناتەواوە و هەموو شتەکان خۆت پێی هەستیت. دڵنیابە ئەگەر ئەوکارەت کرد و بەردەوام بووی لەسەر

ئەو ڕێبازە ئەوا پیاوەکەت بە تێپەڕ بوونی کات هەست بە ناتەواوی دەکات و پاشان هەست دەکات توانا دەروونییەکانی گڕی تێبەربووە و هەڵسوکەوت دەکات وەکو کەسێکی ناشایستە و ناتەواو، بەم شێوازەی لێدێت: ئافرەت وا هەڵسوکەوت لەگەڵ پیاوەکەی دەکات وەکو ئەوەی کە کەسێکی شایستە نییە، پیاویش هەست دەکات کە هاوتای ئەو نییە هەموو ئەمانە کاتێك ڕوودەدات کە ئافرەت گرنگی بە جێبەجێکردنی هەموو کاروبارەکان دەدات و لەگەڵیشیدا ڕخنەی بەردەوام لە پیاوەکەی دەگرێت. توانا دەروونییەکانی دادەڕمێنێت، جۆرە هەڵسوکەوتێك دەکات وەکو ئەوەی پیاوەکەی کەسێکی هاوتای خۆی نەبێت، پاشان دەگاتە قۆناغێك هەموو ئەم شتانە بەرپەرچ دەداتەوە.

ئەمە ترسێکی زۆر گەورەیە لەسەر پەیوەندی نێوانیان، پیاو بە سروشتی خۆی هەست بە پیاوەتی و بەهای خۆی دەکات ئەمەش لەڕووی تواناکانی و ئەوکارانەی کە پێی هەڵدەسێت. بەڵام کاتێك پیاو هەستی بە قودرەت و توانی خۆی نەکرد زۆر ئاستەم دەبێت ڕێز و خۆشەویستی هەبێت بۆ خودی خۆی و ئەو ئافرەتەی کە لەگەڵیەتی. جەخت کردنی تۆ ئەی خانمی بەڕێز لەسەر ئەو شێوازە مامەڵە کردنەی پیاو، دڵنیابە کەڕۆژێك بە تۆ ڕازی نابێت و لێت جیادەبێتەوە، تەنانەت لە داهاتوودا ڕێز و خۆشەویستی تۆ بۆ ئەو پیاوە کەم دەکات و سەرزەنشتی دەکەی و حەزت لە تێکەڵاوی کردنی نییە.

ئایا چارەسەرێك هەیە؟

وەڵامەکەی بەڵێ یە، با پێکەو تیشك بخەینەسەر ئەوەی زانایانی دەروونی و پسپۆڕانی بواری خێزان ووتویانە. ئەوانە باسیان کردووە کە ئەوئافرەتەی هەڵسوکەوتی مندااڵنە لەگەڵ پیاوەکەی خۆیدا دەکات، دەبینین دواتر پیاوەکەشی بە هەمان شێواز مامەڵەی لەگەڵ دەکات. بەواتایەکی تر پیاوەکەی وەکو دایکی سەیری هاوسەرەکەی دەکات و لەسەر ئەم بنەمایە هەڵسوکەوتی لەگەڵ دەکات ئەمەش لەوانەیە کاریگەری هەبێت لەسەر ژیانی سێکسیان و هیچ پیاوێك نییە حەز بکات لەگەڵ دایکی خۆیدا لە نێو جێگەدا کۆببێتەوە، لەبەرئەوە تێڕوانینی سێکسی پیاو بۆ خێزانەکەی دەگۆڕێت و ئەو شەوق و زەوقە سێکسیەی جارانیان نامێنێت، بۆیە دواتر هەوڵدەدات لەڕووی سێکسییەوە لێی دوور بکەوێتەوە.

لەلایەکی ترەوە ئافرەت دەگاتە ئەو خاڵەی کە هەست بە چێژی سێکسی نەکات لەگەڵ پیاوەکەیدا. بەڵی چۆن سەرنج ڕاکێش دەبێت لەڕووی سێکسیەوە بۆ پیاوێك کە نەیتوانیبێت سادە ترین کارەکانی خۆی بکات وەکو گرنگیدان بە جلوبەرگ و ڕووکاری دەرەوە و شتەکانیتری؟ با لێرەدا خاڵێکی گرنگ بەبیر خۆمان بهێنینەوە ئەویش ئەوەیە کە ئافرەتان بە

سروشتی خۆیان پیاوانی چست و چالاك و بە توانا سەرنجیان ڕادەکێشێت، ئەو پیاوەی کە کاروبارەکانی جێبەجێ دەکات و وا لە ئافرەت دەکات خۆش بەخت بێت هەست بە دڵنیای و پارێزگاری بکات.

گومانی تێدانییە کە کاروباری ماڵی کاریگەرییەکی نێگەتیڤانەی دەبێت لەسەر پەیوەندی نێوان پیاوو ئافرەت، هەروەها گومانی تێدانییە کە پەروەردەکردنی منداڵ و گرنگیدان بەخێزان قورسایییەکی زۆر دروست دەکات، بەڵام بە دڵنیایەوە ئەم هەڵەیەی کە ئافرەت کردی، هەڵەی مامەڵەکردنی پیاوەکەی وەکو منداڵ، ترسناکترین هەڵەیە لەسەر پەیوەندی نێوانیان بەڵکو ئامێرێکە کە بەتەوای ئەو پەیوەندیە تێکدەدات.

کەواتە ئافرەتان چی بکەن؟ لێرەدا هەندێ پێشنیار باس دەکەین کە یارمەتی ئافرەت دەدات بۆ گۆڕانی لە دایکەوە بۆ ژن و خۆشەویست بوونی. ئەوانە چین؟

1- وازبێنە لە جێبەجێ کردنی ئەو کارانەی کە پێویستە پیاو پێیان هەستێت، گومانی تێدا نییە ئەمە کارێکی ئاسان نییە بەتایبەتی بەلای ئەو ئافرەتانەوە کە بەوشێوەیە ڕاهاتوون، بەڵکو وەکوئیدمان بوونیان لێهاتووە، باشترین چارەسەرێك بۆ ئیدمان بریتییە لە وەستانی دەست بەجێ و بەبێ دواکەوتن.

ئەگەر پیاوەکەت لەو جۆرانەیە کە لە هەموو شتێکدا پشت بە تۆ دەبەستێت ئەوابواری بۆ مەکەرەوە کە وابێت. بۆ نمونە ئەگەر پرسیاری لێکردیت سەبارەت بە کلیلەکان پەلە مەکە لە گەڕان بەدوایدا، پێی بڵی با خۆی هەوڵبدات ئەو کارە باکات. ئەگەر وویستی جلوبەرگ لەبەر بکات بۆ ئەوەی بچێت بۆ شوێنێکی تایبەت وەکو ئاهەنگ یان هەر شوێنیکیتر پەلە مەکە لە هێنانی جلوبەرگەکانی و پێی بڵێ خۆت بڕیاربدە چی لەبەردەکەی و چۆن خۆت ئامادە دەکەیت، بەم شێوەیە پیاو دەگەڕێتەوە سەر سیستەمی دروستی خۆی و گرنگی بە خۆی دەدات، دەگەڕێتەوە کە پشت بە خۆی ببەستێت بۆ بە ئەنجام گەیاندنی کاروبارە تایبەتەکان، بواری بۆ بکەرەوە و یارمەتی بدە.

هەندێجار کێشە و گرفتەکان لەسەرتاوە ڕوودەدەن ئەمەش لەبەرئەوەی پیاو نەگەڕاوەتەوە بۆ ئەم سیستەمە تازەیە بەڵام لە داهاتوودا بەبێ گومان دەگەڕێتەوە بۆ ئەم سیستەمە دروستە و خۆشی دەوێت. بە واتایەکیتر دەگەڕێتەوە بۆ گرنگیدان بە خودی خۆی، بۆیە دەبێت ئەوە بیری ئافرەت بخەینەوە کە ڕێز و حورمەتی پیاو بگرێت لەو کاتەدا.

2- ئافرەت پێویستە وا هەڵسوکەوت لەگەڵ پیاوەکەی بکات کە کەسێکی بەتوانایە و دەتوانێت پشتی پێ ببەستێت. هەوڵ مەدە ئەو شتانە بیری پیاو بخەیتەوە کە پێویست

بەشی چواردەیەم

پارێزگاری لە بەردەوامی خۆشەویستی

دوان. بۆیــه پێویــستە خۆگرتــوو بــین و هــەموو هەوڵــدانێك - هەرچــەند سـادەش بێـت - بنرخێنین کە لایـەنی بەرامبـەر دەیـدات و هەوڵدەدات ئەوەی فێری بووە جێبەجێی بکات، کەواتە مەسەلەکە پێویستی بەکات هەیە. پێویستی بە کاتێك هەیە بۆ ئەوەی بتوانین ئەوەی لەم کتێبەدا خوێندومانەتەوەو فێری بووین جێبەجێی بکەین.

هەروەکو دەزانین فێربوون کارێکی سادە نیە وەك ئەوەی کە هەندێك کەس پێیان وایە، چونکە بۆئەوەی فێری شتێکی نوێ ببین پێویستە ئەوەی لە ڕابردوودا فێری بووین ولە ناوەڕۆکدا پێچەوانەی ئەو شتەیە کە دەمانەوێت فێری ببین لەیاد بکەین. نمونەی ئەمە وەك پڕکردنی بوتڵێکی شووشە وایە کە سرکەی تێدا بێت و بمانەوێت پڕی بکەین لە هەنگوین وتێیدا بیپارێزین، پێویستە لە سەرەتاوە سرکەکەی لێدابکەین و بەچاکی بیشۆین.

سەبارەت بەئێمەش بەهەمان شێوەیە، کەچیتر منداڵ نین و بمانەوێت پەیوەندیەکی دروست بنیات بنێین، ئێمە کەسانی پێگەیشتوین کە لەلایەن باوك ودایك و ئەو کۆمەڵگایەی تێیدا پەروەردە بووین کارمان تێکراوە، وەهەروەها لە ڕابردوودا چەندین ئەزمونی تاڵمان چەشتووە کە یادەوەریان لە نەستماندا ماوەتەوە. لەبەرئەوە فێربوونی شتانی نوێ وهەوڵدان بۆ جێبەجێکردنیان و سوود لێ بینینیان ڕووبەڕو بونەوەیەکی گەورەیە.

خوێنەی بەڕێز، پێویستە پێشەنگ بیت، چونکە ڕووبەڕوی جۆرێك لە جەنگ دەبیتەوە کەتێیدا تۆ پێشڕەویت دەبیت، جەنگێك کە ناچارت دەکات بچیتە جێگایەکی نوێ کە پێشتر نەتبینیوە، جێگایەك کە هیچ شتێك لەبارەی سنورو سروشت و دابەش بوونی جوگرافیەوە نازانیت، وە پێشبینی ئەوە مەکە ئەمە تەنها بەسەردا تۆدا بێت بەڵکو پێشبینی بکە بەسەر هاوسەرەکەشتدا بێت.

هاوکاری لەم پەرتووکە وەربگرەو بیکە بە نەخشەیەك بۆ دۆزینەوەی ڕێگای دروست و ڕزگاربوون لەو سەرلێشواویە. بۆیە کاتێك جاری داهاتوو لە هاوسەرەکەت توورەو نائومێد دەبیت پێویستە لەیادت بێت کە تۆ پیاویت وئەو ئافرەتە و هەریەکێکتان جیهانی تایبەت بەخۆی هەیە کە هەریەکەیان جیاوازە لەوی دی، بەڵێ هەریەکێکتان سایکۆلۆجیەتێکی تایبەت بەخۆی هەیە کە زۆر جیاوازە لە سایکۆلۆجیەتی لایەنەکەیتر. ئەمەت لەیادبێت و هەروەها لەیادت بێت کە هاوسەرەکەت هەر هەمان ئەو کەسەیە کە متمانەت پێی هەبوو ڕازی بوویت ببێت بەهاوسەرو هاوبەشی ژیانت.

وە لە هەڵوێستە سەختەکاندا تەنانەت ئەگەر هیچ شتێکت لەوەی لەم پەرتووکەدا خوێندوتەوە لەیاد نەمێنێت وتەنها ئەو جیاوازیە سروشتیەت لەیاد بێت کە لە

دەچێتەوە کە چۆن پێویستە خۆی خۆش بوێت و ئەو خۆشەویستیە پەروەردە بکات وکەسانیتریشی خۆش بوێت، لەوانەیە هەندێکات مرۆڤ بگاتە ڕادەی گومان لەخۆکردن گومان کردن لە هاوسەری ژیان و لەهەموو شتێك هیوا بڕاوبێت.

هەموو ئەوانە تەنها بەشێکە لە خولی سروشتی، بۆیە پێش ئەوەی بەیانی بێت وخۆرمان لێ هەڵبێت، پێویستە تاریکی پێشی بکەوێت. بۆئەوەی مرۆڤ لە ژیانیداو لە پەیوەندیی هاوسەریدا سەرکەووتوو بێت پێویستە لەسەری لە هەرچوار وەرزەکەی پەیوەندی تێبگات و قبوڵیان بکات.

هەندێك جار خۆشەویستی گەورەیەو هەموو لایەکی ماڵ پڕدەکات و لە هەموو جێگایەك بوونی دەبێت، بەڵام لە هەندێك کاتی تردا لاواز دەبێت وبوونی کەم دەبێتەوە وەبۆ بوژاندنەوەو بەهێز کردنی، پێویستە لەسەر پیاو یان ئافرەت یان هەردوکیان کە هەوڵ وکۆششی بەردەوام بەخەرج بدەن.

هەندێك کات مرۆڤ هەست دەکات دڵی پڕە لە خۆشەویستی، و هەندێك کاتی تریش هەست دەکات دڵی ئەو خۆشەویستیەی تێدا نیە. پێویستە لەسەر هەریەکێکمان چاوەڕێی ئەوە لە هاوسەری ژیانمان نەکەین کە هەمیشە لە باری ئامادەیی بەردەوامدا بێت بۆ پێشکەش کردنی خۆشەویستی ووەرگرتنی، وە هەروەها پێویستە ئەوەی خوێندومانەتەوە و لێی تێگەیشتووین بەیاد بێنینەوەو پاشان جێبەجێی بکەین.

کرداری فێربوون تەنها پێویستی بە گوێگرتن وجێبەجێکردن نیە، بەڵکو پێویستی یاد چونەوە و یادهاتنەوە و جێبەجێکردنی دووبارە هەیە، بەڕاستی مەسەلەیەکی ئاسان نیە.

خوێنەری بەڕێز لە خوێندنەوەتدا بۆ ئەم پەرتووکە دەبێت شتانێك فێربوو بێت کە دایك وباوکت فێریان نەکردوویت چونکە زانیاریان لەبارەیەوە نەبووە. ئێستا پاش ئەوەی کە ئەم شتانە فێربوویت، تکایە لە هیواو چاوەڕانیەکانت لە ژیانداواقع بین بە. ڕێگە بەخۆت بدە کە هەڵە بکەیت و چاوەڕوان مەبە کە هەڵسوکەوتەکانت هەر لە سەرەتاوە 100٪ دروست بن، لەوانەیە زۆرشت کە لەم پەرتووکەدا فێری بوویت لەیادت بچێت لە ساتەوەختێدا کە زۆر پێویستت پێیەتی.

بەگوێرەی تیۆری زانستی مرۆڤ (پیاوو ئافرەت) بۆ ئەوەی فێری شتێکی نوێ ببێت ئەوا پێویستە نزیکەی (200) جار گوێی لەو شتە نوێیە ببێت. بەڵێ (200) جار. لەبەر ڕۆشنایی ئەو چەمکەی سەرەوە چاوەڕێ ناکرێت لە خۆمان یان لەلایەنی بەرامبەر (هاوسەری ژیان) هەموو ئەو شتانەی لەم کتێبەدا فێری دەبێت بێتەوە یاد بەتەنها خوێندنەوەی بۆ جارێك یان

ووتەی کۆتایی

خوێنەری بەڕێز وەك تێبینیت کردووە لە خوێندنەوەی ئەم پەرتووکەدا، ئامانجی سەرەکیی بریتیە لە ناسینی ڕاستەقینەی خۆمان و هاوسەری ژیانمان هەروەها ناسینی سروشتە جیاوازەکانمان. هەموو ئەمانەش وامان لێ دەکات تواناکانمان باش بکەین لە قسەکردن لەگەڵ یەکتری ودەست کەوتنی ئەوەی کە دەمانەوێت و ژیان بە ئاشتی وخۆشەویستی و ڕزگاربوون لەو کێشانەی کە لە ڕابردوودا گیرۆدەیان بووین و ڕێگەی دروستمان نەزانیوە بۆ دوورکەوتنەوەو ڕزگار بوون لێیان.

خوێنەری بەڕێز، ئێستا و پاش ئەوەی لە خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە تەواو بووین، دەکرێت بڵێم ئێستا ئێوە لە بوونی پەیوەندیەکی زۆر باشتر لە پێشوو بەهرەمەندن وە هۆکاری تەواوتان هەیە بۆ ئەوەی کە هەست بە ئومێد بکەن. هەروەها دەتوانن بە سەلامەتی بە گۆڕانەکانی هەرچوار وەرزەکەدا تێپەڕ ببن.

ئەوەی دەمەوێت بیڵێم ئەوەیە کە پەیوەندی بەچوار وەرزی جیاوازدا دەڕوات. لە وەرزی بەهاردا ژیان ئاسان وسازراوە، بەڵام لە وەرزی هاویندا ژیان سەختەو پێویستە ئەوپەڕی توانای خۆمان وەگەڕ بخەین بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو سەختیانەدا.

لە وەرزی پایزدا هەست بە تێربوونی ئارەزووەکان و بەخشندەیی دەکەین، بەڵام لە وەرزی زستاندا هەست بە بۆشایی دەروونی وناسەلامەتی دەکەین.

لەوانەیە هەموو ئەو زانیاریانەی لەم کتێبەدا خوێندومانەتەوە لەیاد بچێتەوە کە لە هەموو وەرزێکدا پێویستمان پێیەتی. ئەو زانیاریانەی کە یارمەتیمان دەدات بۆ زانینی چۆنیەتی هەوڵ وکۆشش کردن وکاری دروست لە پێناو ڕاست کردنەوەی هەڵەکان، وە لەوەرزی زستاندا لەوانەیە ئەو خۆشەویستیەی کە لە وەرزی بەهاردا هەستمان پێ کردووە نەمێنێت و وون ببێت.

لە هاوینی پەیوەندیدا وە کاتێك کارەکان ئاڵۆز دەبن مرۆڤ ئەو خۆشەویستیەی دەست ناکەوێت کە پێویستیەتی، لەوانەیە هەموو ئەوەی لەم کتێبەدا خوێندویەتیەوەو فێری بووە لەیاد بچێتەوە، بۆیە دەگەڕێتەوە بۆ هەڵسوکەوتە پێشووەکانی و وەکو خووی جارانی سەرزەنشتەکە دەخاتە ئەستۆی لایەنی بەرامبەر (هاوسەری ژیان) و ئەو شێوازە دروستەی کە پێویستە پەیڕەوی لێبکات بۆ بوژاندنەوەی پەیوەندیەکانی نێوان ژن ومێرد لەیاد دەچێتەوە، ئەمەش لەکاتی ڕوودانی کێشەیەکدا دەبێت. وە لە زستانی پەیوەندیدا لەوانەیە مرۆڤ هەست بە بێ ئومێدی بکات و دەست بکات بە سەرزەنشت کردنی خۆی، لە یادی

پێویستە یەکتریمان خۆش بوێت ولێبوردە بین هەوڵ نەدەین لە حوکم دانمان لەگەڵ یەکتری ستەمکار بین، پێویستە پێش حوکم دانمان لەسەر هەرشتێك لێکۆڵینەوەی لەبارەوە بکەین. پێویستە ئەگەری هەڵەتێگەیشتن لەلایەن خۆمانەوە لەبەرچاو بگرین. بەڵێ ئێمە مرۆڤین و هەندێك جار بەهەڵە تێدەگەین، مرۆڤیش هەندێك جار دەیپێکێت وهەندێك جاریش هەڵە دەکات، کەسی لێبوردەش بەرێزە. لەزمانی ئینگلیزیدا دەستەواژەیەکی جوان هەیە لەو بارەیەوە، دەستەواژەکەش دەڵێت (Give the benefit of the doubt)، دەبا هەوڵ بدەین لەیەکتری تێبگەین وە هەروەها بوار فراوان بکەین بۆ ئەگەری هەڵە تێگەیشتن و لەیەکتری ببورین و هەوڵ بدەین بەشێوەیەکی باشتر ژیان بەسەربەرین.

2- **وەرزی هاوین**: ئەم وەرزە جیاوازە لە وەرزی بەهار، لەم کاتەدا مرۆڤ هەست دەکات کە خۆشەویستەکەی لە پلەی تێرو تەواویدانیە وەك پێشتر گومانی دەبرد. دەست دەکات بە تێبینی کردنی هەڵەکان لە هەڵسوکەوت و ڕوخسارو کەسایەتی لایەنی بەرامبەردا، ئەو هەڵانەی کە لە پلەی کامڵی وتێرو تەواوییەوە دەیخاتە پلەیەکی خوارتر لەوە. مرۆڤ دەست دەکات بە هەست کردن بەوەی کە خۆشەویستەکەی پەری نیە بەڵکو وەکو کەسانیتر ئەویش مرۆڤە وکەم وکوڕی هەیە. بەڵکو هەندێك جار مەسەلەکە دەگاتە ڕادەی بیرکردنەوە لەوە کە ئەو کەسە سەر بەجیهانیکیترەو جیاوازە لە جیهانی ئێمە، وە لێرەدا هەڵسوکەوتی تازە سەرهەڵدەدات، هەڵسوکەوتی وا کە دەبێتەهۆی بێزاری ودەمار گرژی ونائومێدی وسەرهەڵدانی کێشە.

لەم وەرزەدا پێویستە لەسەر پیاوو ئافرەت کە بە دڵسۆزی کاربکەن بۆ چاککردنەوەی هەڵەکان وهەڵسوکەوت کردن لەگەڵیاندا، هەروەکو گژوگیای ناو باخچە، ئەو گژوگیایەی کە پێویستە لاببرێت، وە بوونی داروەدەوەنیتر کە خەریکە ووشك دەبنەوەو دەمرن وپێویستیان بە ئاودان وچاودێریکردن هەیە.

لەم وەرزەدا پێشکەش کردنی خۆشەویستی و وەرگرتنی بەو شێوەیە ئاسان نیە کە لە وەرزی پێشودا هەبوو واتە وەرزی بەهار. لێرەدا هەردوولایەن دەگەنە ئەو بڕوایەی کە ئەو خۆشبەختیەی کە لێی بەهرەمەندن ئەزەلی نیەو بوارێکی فراوان هەیە بۆ خەمباری.

لەم وەرزەدا زۆربەی ژن ومێردەکان توشی لێڵ بینی دەبن و باوەڕ بەوە ناکەن کە ڕوودەدات، بەڕاستی شۆکێکی گەورەیە، چونکە ئەوان لەسەرەتاوە پێشبینی ئەوەیان دەکرد کە لە بەهارێکی بەردەوامدا بن کەچی لەپڕ توشی واقعێکی تاڵ بوون. ئەو واقعەی کە دەڵێت: ژیان بەو شێوەیە ئاسان نیەو پڕە لە کێشەو گرفت. وە پاش ئەوەی کێشەکان دەست پێدەکات هەر لایەك هەوڵدەدات سەرزەنشتەکە بخاتە ئەستۆی لایەنەکەیتر. نازانن کە خۆشەویستی پێویستی بە هەوڵ و کۆششێکی زۆرو بەخشندەییەکی زۆر هەیە بۆ بەدەست هێنانی و هێشتنەوەی بەو ڕەونەقەی کە هەیەتی.

لەم وەرزەدا مرۆڤ پێویستی بە تێرکردنی پێویستیەکانی لایەنەکەی تر هەیە، وە هەروەها پێویستی بە داواکردن و دەست کەوتنی ئەو خۆشەویستیە هەیە کە پێویستیەتی. لەڕاستیدا بەختەوەری وخۆشەویستی لەخۆوە نایەن بەڵکو ئەوە پێویستی بە هەوڵ وکۆششی زۆری هەردولایەن هەیە، پیاوو ئافرەت.

دەرەوە (هەست). ڕەت کردنەوەی پیاوەکە بۆ پێشکەش کردنی ئافرەتەکە بریتی بوو لەوەی پیاوەکە بە ئافرەتەکە بڵێ: (ماوەیەك لەبەر ئەو بابەتە ئازارم چەشت، وە هۆكاری مەینەتیەکەم ڕەت کردنەوەی تۆ بوو. ئێستاش کاتی ئەوە هاتووە تۆش وەك من ئازار بچێژیت وچاوەڕوانی ڕەزامەندی و قبولْ کردن لە من نەبیت)، بنەمای دادگەری بە پێی بیرکردنەوەی پیاو.

بەجێهێنانی ئارەزووی لایەنی بەرامبەر خۆشەویستی و ڕێز و خۆشبەختی بەدوای خۆیدا دەهێنێت، بەڵام دواخستنی بەتایبەت کاتێك هۆکارێکی بەهێزو قبولکراوی نەبێت ئەوا بێزاری و نەنرخاندن لەلای لایەنی بەرامبەر دروست دەکات. تەنانەت ئەگەر ئەو ئارەزووە لەکاتێکی دواتردا جێبەجێ بکرێت، ئەوا دواخستنی بەلایەنی کەمەوە لە گرنگیی ئەو کارە کەم دەکاتەوە.

وەرزەکانی خۆشەویستی :

خۆشەویستی وەکو باخچە وایە. ئەگەر بمانەوێت ئەو باخچە ڕازاوەو جوان بێت، پێویستە بەبەردەوامی گرنگی پێ بدەین وچاودێری بکەین، پێویستە بەبەردەوامی ئاوی بدەین، پێویستە خاکەکەی چاك بکەین و بەپیتی بکەین و هەروەها تۆوی تێدا بچێنین. پێویستە باخچەکە پاك بکەینەوەو بژاری بکەین و لقوپۆپە زیادەکان ببڕین. پێویستە بەردەوام گرنگی پێ بدەین بە چاودێری کردنی هەموو بەشەکانی باخچەکە.

خۆشەویستیش بەهەمان شێوەیە، پێویستە لێی تێبگەین و لە هەموو وەرزو گۆڕانە جیاوازەکانی تێبگەین و پاشانیش چاودێری بکەین. بالەسەر ئەو چوار وەرزە قسە بکەین:

1- **وەرزی بەهار:** خۆشترین وەرزە، لەم وەرزەدا کەسی گونجاو دەست نیشان دەکرێت و دەکەوینە ناو خۆشەویستی و بەو هەستە مەزنە بەهرەمەند دەبین. لەم وەرزەدا هەست بە بەختەوەری هەتا هەتایی دەکەین، وە ناکرێت بیربکەینەوە تەنانەت بیهێنینە بەرچاومان کە دوور لەو کەسە بژین، ئەوە کاتی خۆشەویستی پاکیە.

مرۆڤ هەست دەکات کە ئەو خۆشەویستیە ئەزەلیە کۆتایی هاتنی نیە، ئەو کاتە جوانی سەرسوڕهێنەری خۆی هەیە کە کاروبارەکان لە باشترین باردا دەبن. تێرو تەواوی لە هەموو شتێکدا.

لەم وەرزەدا هەست بەهەڵەی یەکتر ناکەین ونایبینین. هەمووی ئەوەی ئەنجامی دەدەین گەورەیە و کاریگەری مەزنی هەیە لەسەرمان و لەسەر هەستەکانمان. خۆشبەختی هەتاهەتاییە. بەڵام ڕاستیەکەی ئەوە نیە، هەردەبێت وەرزی داهاتوو بێت، وەرزی هاوین.

3- **وەرزی پایز:** پاش ئەو هەموو كۆشش وهەوڵەی كە هەردولایەن لەوەرزی هاویندا داویانە، وەرزی پایز دێت، وەرزی بەروبوم، بەڵێ وەرزی بەروبوم، پاش ئەوەی هەردوولایەن لە هەڵوێستەكانی نێوانیان تێگەیشتن و پاش ئەوەی كە هەوڵ وكۆششێكی زۆریان بەخەرجدا بۆ چاككردن وزاڵ بوون بەسەر ئەو هەڵوێستانەدا، ئێستا كاتی ئەوە هاتووە كە بە خۆشی وئاسوودەیی ژیان بەسەر بەرن.

وەرزی پایز كاتی قبوڵ كردنی ژن وپیاوە بۆ یەكتری وەك ئەوەی كە هەن بە واتایەكیتر قبوڵ كردنی لایەنی باشی و خراپی یەكترو تێگەیشتن لەیەكتری، ئەوە كاتی خۆشەویستی و ئاسوودەییە.

4- **وەرزی زستان:** خۆزگە وەرزی پایز بەردەوام بوایە یان لانی كەم درێژەی بكێشایە، بەڵام پێویست بوو ئەو وەرزە بڕۆیشتایەو بواری بۆ هاتنی وەرزی زستان بكردایەتەوە. هەردەبوو كەش وهەوا بگۆڕایەو وەرزی زستان بهاتایە كە پلەی گەرما تێیدا نزمەو سەرما سەختە و گەڵای دارەكان دەوەرن وخەریكە ژیانیان تێدا نامێنێت. ئەوە وەرزی چونەوەیەك و نوێ بونەوەیە، ئەو وەرزەیە كە تێیدا پەیوەندی ژن ومێرد بە قۆناغی ساردو سڕیدا دەڕوات. ئەو كاتەیە كە ئەزمونە پارێزراوەكانی ڕابردووی نەستی تێدا دەردەكەوێت و نیگەتیڤانە كاردەكاتە سەر هەڵسوكەوتەكانمان. ئەو وەرزەیە كە تێیدا پیاو ئازار دەچێژێت وبڕیاری پاشەكشەو گۆشەگیری دەدات و پاشان دەچێتە ئەو ئەشكەوتەی كە تەنها جێگای یەك كەسی تێدا دەبێتەوە. ئەو كاتەیە كە تێیدا ئافرەت دەروونی ڕوخاوەو دەماری گرژە. ئەو وەرزەیە كە ژیان تێیدا سەختەو كێشەی زۆری تێدایە و هەموو ڕێگاكانی پەیوەندیی نێوان ژن وپیاو وەستاوە.

هەروەها ئەو وەرزەیە كە پێش جوانترین و خۆشترین وەرز دەكەوێت، وەرزی بەهار. وەك هەموومان دەزانین پاش هەموو ناخۆشیەك خۆشی دێت، وە پاش هەموو تاریكیەك ڕووناكی دێت. ئەمە سروشتی ژیانەو پێویستە قبوڵی بكەین و بەخۆشی وناخۆشیەكانیەوە لەگەڵی بژین، ئەوە ڕاستیەو پێویستە بەو شێوەیەی خۆی قبوڵی بكەین. پێویستە خۆمان نەخەڵەتێنین و وانەزانین كە تێرو تەواوی (كمال) لە ژیاندا هەیە، هەردەبێت هەندێك كات خۆشی و هەندێك كاتیتر سەختی بێت. بەڵێ ئەمە ژیانەو پێویستە لێی تێبگەین وقبوڵی بكەین. گرنگ ئەوەیە ئەوە بزانین و لەیەكتری تێبگەین، هەروەها لە جیاوازیە سروشتی و دەروونیەكانمان تێبگەین.

4- كوڕیكی لاو كیژێك دەناسێت و پاش ماوەیەك لە خۆشەویستی خۆشبەختی پێی ڕادەگەیەنێت كە دەیەوێت بێتە خوازبێنیی، لە ڕۆژی داهاتوو باری دەروونی ئافرەتە دەگۆڕێت و هەست بە هیچ سۆزو خۆشەویستیەك ناكات بەرامبەر كوڕەكە. گۆڕانی باری دەروونی ئافرەتەكە بەهۆی سووربوونی كوڕەكەوە نەبوو بۆ خوازبێنی كچەكە. بەڵكو بەهۆی یادكەوتنەوەی بوو بۆ توندوتیژی باوكی بەرامبەر دایكی. هاوكات بوونی ئەو یادكەوتنەوەیە بوبەهۆی ئەوە.

دواخستنی كارەكان و ئەنجامەكەی:

كاری ئەمڕۆ مەخەرە سبەی، پەندێكی بەپێزە دەكرێت جێبەجێ بكرێت ولە هەموو لایەنەكانی ژیاندا سوودی لێ ببینرێت، وە ئەم پەندە پەیوەندیەكی زۆر بەهێزی هەیە بە ژیانی هاوسەری وسروشتی پەیوەندیی نێوان ژن ومێردەوە.

هەندێك جار پیاو ئارەزووی بەدەست هێنانی شتێك دەكات، وەكاتێك داوای ئەو شتە لە ئافرەت دەكات وئەویش داواكەی ڕەت دەكاتەوە ئەوا لەسەرەتادا پیاوەكە بەردەوام دەبێت لەهەوڵدان وئافرەتەكەش بەردەوام دەبێت لە ڕەت كردنەوەی بۆ ماوەیەك پاش ئەوە چیتر پیاو هەوڵ نادات و واز دەهێنێت.

ئەوەی لەو ماوەیەدا و لەسەرەتادا لە ناخی پیاودا ڕوودەدات هەست كردنیەتی بە بێزاری و نائومێدی پاش ئەوە هەستەكانی دەگۆڕێت و دەستدەكات بە هەست كردن بە توڕەیی. ئەم هەست كردنەش بە درێژایی كاتی هەوڵدانەكەی بەردەوام دەبێت و هەندێك جاریش لە شێوە و هەڵسوكەوتیدا دەردەكەوێت. وەكاتێك پیاو دەگاتە قۆناغی نائومێد بوون و خۆبەدەستەوەدان، ئەوا ئەو توڕەبوون ونائومێدیەی دەشارێتەوەو لە نەستیدا هەڵی دەگرێت و لەگەڵ ئەو واقیعەدا دەژی. پیاو ئەوەی ئافرەت كردوویەتی لەیادی نەچووەو لێی نەبوریوە، هەروەها ئەو توڕەیی و بێ ئومێدیە هێشتا لەناخیدا ماونەوتەوە بەڵام لە كاتی ئێستادا شاراوەن وئافرەت هەستیان پێناكات. وە كاتێك ئافرەت ئامادەیە بەو كارە هەڵسێت، دەبینین پیاو لەبری ئەوەی هەست بە خۆشی و شادی بكات توڕە دەبێت وبە توندی ئەوەی ئافرەتەكە پێشكەشی كردووە ڕەتی دەكاتەوە.

ئەوەی لێرەدا ڕوویدا ئەوەبوو كاتێك ئافرەتەكە ویستی ئەو كارەبكات بۆ پیاو كە پێشتر داوای كردبوو بەدەستی نەهێنابوو، ئەوا بەوكارەی ئەو هەستە گەروەیەی بەخەبەر هێنایەوە كەلە نەستی پیاوەكەدا بوو (توڕەیی ونائومێدی) كە بەهۆی ڕەت كردنەوەی داواكەی ماوەیەك ئازاری چەشت، وە یارمەتیدا كە لە ئەقڵی ناوەوە (نەست) بیگوێزێتەوە بۆ ئەقڵی

خوێنەری بەڕێز لەیادت بێت کە ئەوەی تووڕەی کردیت هەڵسوکەوتی هاوسەرەکەت نەبوو لە ڕاستیدا بەڵکو ئەوەبوو کە لە ڕابردوودا ڕوویدابوو.

با سەرنجێك بدەین لە چەند نموونەیەك کە لە دانیشتنێکی یەکێك لە سەنتەرەکاندا گفتوگۆی لەسەرکراوە. ئەو کەسانە باسی ڕاستیی ئەوەیانکردووە کە بەسەریان هاتووە:

1- پیاوەکە هەستی بە بێزارییەکی زۆر و بێ ئومێدیەکی گەورەکردووە کاتێك هاوسەرەکەی بەکارێك هەڵساوە. پاش بیرکردنەوەیەکی قووڵ زانی کە هۆکاری ڕاستەقینەی ئەو هەست کردنەی، ئەو کارە نەبووە کە هاوسەرەکەی کردوویەتی بەڵکو زاڵ بوونی تەواوی دایکی بووە بەسەریدا کاتێك منداڵ بووە، وە هەڵسوکەوتی هاوسەرەکەی هاوکات بووە لەگەڵ بەیاد هاتنەوەی ئەو یادەوەریە تاڵەدا.

2- هەردوو هاوسەر شەوێکی خۆش وئارامیان بەسەر برد، لەبەرەبەیانی ئەو شەوەدا پیاوەکە لەیادی چوو ئەو کارەی کە هاوسەرەکەی داوای لێکردبوو بیکات. ئافرەتەکە زۆر بە توندی تووڕە بوو پێدادانێکی توند لە نێوانیاندا ڕوویدا. دواتر پیاوەکە زۆر تووڕە بوو دەستیکرد بە بیرکردنەوە لە کۆتایی هێنان بە پەیوەندی هاوسەریان، هۆکاری ڕاستەقینە کە پاڵینا بە پیاوەکەوە بیر لە جیابوونەوە بکاتەوە یادهاتنەوەی بوو بۆ ئەو پێك هەڵپڕژانە زۆرانە کە لە نێوان دایکی وباوکیدا ڕوویانداوە کە لەو کاتەدا زۆر ئازاریانداوە. وە ئەمە هۆکاری ڕاستەقینەی تووڕەبوونەکەی بوو نەك ئەو ڕووداوەی کە لە نێوان خۆی وهاوسەرەکەیدا ڕوویاندا. هاوکات بوونی ئەو یادهاتنەوەیە بوو کە ئاگرەکەی داگیرساندو پیاوەکەی وروژاند.

3- پیاوەکە خەریکی کاری خۆی بوو لە ماڵەوە، ئەو ئەندازیاری پرۆژکان بوو و پرۆژەیەکی لەبردەمدا بوو کە پێویست بوو لەسەری لە ڕۆژی داهاتوودا تەواوی بکات. سەرقاڵ بوونی پیاوەکە بە پرۆژەکەوە هاوسەرەکەی زۆر تووڕە کرد، بێگومان لە هەڵوێستی مێردەکەی وسروشتی کارەکەی تێگەیشتبوو، بەڵام نەیتوانی بەسەر خۆیدا زاڵ ببێت. هۆکاری سەرەکی تووڕەبوونەکەی هەرگیز سەرقاڵیی مێردەکەی نەبوو بەو پرۆژەیەوە، بەڵکو هۆکاری سەرەکی هاتنەوە یادی بوو بۆ تووڕەبوونی توندی لە باوکی کاتێك ئەم منداڵ بووە. چونکە باوکی بۆ ماوەیەکی زۆر لەگەڵ هاوسەرە ستەمکارەکەیدا ئەمی بەجێ دەهێشت ولەو کاتەدا هەستی بە فەرامۆش کردن ولاوازی دەکرد، هاوکات بوون لە نێوان ئەوەی کە لە ڕابردوودا ڕوویداوەو ئەوەی کە لە ئێستادا ڕوودەدات.

بۆ نمونە ئەگەر یەکێك لە هاوسەران ڕەخنەیەکی لەوی تر گرت و بویە هۆی بێزاریەکی سادە بۆی، لەبەرئەوەی هەردوو لایەن پێگەیشتوو و ئاقڵن دەرك بەوە دەکەن کە لایەنی ڕەخنەگر مەبەستی ڕاستی ئەوە نیە کە ووتویەتی. وە ئەوەی کە ووتویەتی لە ئەنجامی ماندووبوون و شەکەتی وئەو کێشانەوە بووە کە ئەو ڕۆژە پێیدا تێپەڕیوە. ئەم تێگەشتنە یارمەتی سووك کردنی کاریگەری ئەو ڕەخنەیە دەدات کە ئاڕاستەی لایەنەکەی تر کراوە.

بەڵام لەوانەیە ئەو ڕەخنەیە کاریگەریەکی گەورەی هەبێت لەسەر هەمان کەس بەڵام لە ڕۆژێکیترو لە شوێنێکیتردا، ڕەخنەکە هەر هەمان ڕەخنەیەو نەگۆڕاوە بەڵام لە جاری یەکەمدا سووك بووەو کاریگەریەکی وای نەبووە لە دەروونی ئەو کەسەدا، وە لە جاری دووەمدا کاریگەریەکی گەورەی هەبووە، کەواتە چی ڕوویداوە؟ ئەوەی کە ڕوویدا ئەوەیە کاتێك ئەو کەسە گوێی لە ڕەخنەکە دەبێت ئازار لە ئەزموونێك دەچێژێت کە لە منداڵییدا ڕوویداوە. ئەزموونێکی تاڵ کە زۆر ئازاری داوە، وە کاتێك گوێی لەو ڕەخنەیە دەبێت زۆر ئازار دەچێژێت لەبەر ئەوەی لە ڕاستیدا زۆر ئازاری چەشتووە کاتێك کە منداڵ بووەو بەو ئەزموونە تاڵەدا تێپەڕی کردووە. لەم حاڵەتەدا دەبینین لێك گەیشتنی نێوان ژن ومێرد سەخت دەبێت و کێشەیەکی ڕاستەقینە لە ئارادا دەبێت.

چۆن دەتوانین یارمەتی یەکتری بدەین؟

کاتێك یادەوەریەکانی ڕابردوو دێنەوە یاد ئەوا پیاو بە سروشتی خۆی پەنا دەباتە بەر بێدەنگی وخۆخواردنەوە ئەوکاتەش زۆر هەستیار دەبێت پێویستی بەوە هەیە کە زیاتر لە لایەن ئافرەتەوە قبوڵ بکرێت. بەڵام یادەورەیەکانی ڕابردوو لەلای ئافرەت کاتێك دێنەوە یاد کە لە بارێکی دەروونی خراپدا بێت وهەست بە خەمباری بکات، لەم بارەدا ئەوەی ئافرەت پێویستیەتی چاودێری کردنی خێراو گرنگی دانی زۆری پیاوە پێی.

ئەم تێگەیشتنە یارمەتی زاڵ بوون بەسەر ئەو هەستە شاراوانەدا دەدات لەکاتی دەرکەوتنیاندا، ئەگەر هەڵوێستێك لە نێوان ژن وپیاودا ڕوویدا کە ئازارو بێزاریی لێکەوتەوە، ئەوا دەکرێت ئەوەمان لەیاد بێت کە زۆربەی ئەو کاریگەریە لەڕاستیدا بەهۆی ئەو هەڵویستەوە نەبووە، بەڵکو لە ڕاستیدا لە ئەنجامی ئەو هەڵویستە هاوشێوانەوەیە کە لە منداڵیدا ڕوویانداوە وکاریگەریان لە دەروون هەبووەو یادەوەریان لە نەستدا ماوەتەوە.

لەم حاڵەتەدا مرۆڤ لەبری ئەوەی هەڵبچێت باشترین شت کە بیکات هەوڵدانە بۆ مژینی ئەو تووڕەییەو نەکردنی قسەیەك کە لەوانەیە لێی پەشیمان ببێتەوە، هەروەها نەکردنی کاری شێتانەو ناژیرانە کە کاریگەری نێگەتیڤی هەبێت لەسەر ئەو پەیوەندیە و مانەوە بە هێمنی.

ئەوکات وادەردەکەوێت کە زیاتر دوژمنی ژیان بین وەك لەوەی کە دۆستی بین. ئەوەی پاش ئەمە ڕوودەدات شاردنەوەی ئەو هەستانەیە لەبری هەوڵدان بۆ زاڵ بوون بەسەریاندا کە ژیانیان لێ کردووین بە دۆزەخ.

چۆنیەتی سەرهەڵدانی هەستە شاراوەکان:

کێشە لەوەدایە کاتێك ئەو هەستانە دروست دەبن لەهەڵسوکەوتماندا دەردەکەون خۆیان دەرناخەن و پێمان ناڵێن: سڵاو، من هەستە شاراوەکانی ڕابردووتم. لێرەدا دەمانەوێت بڵێین لەکاتی دەرچوونی ئەو هەستانە لە نەستماندا، ئەگەر پەیوەندیان بە یادەوەری منداڵیەوە هەبێت کە پڕن لە فەرامۆش کردن و ڕەت کردنەوەو خەمباری، ئەوا هەستی پیاو بەرامبەر هاوسەرەکەی ڕەت کردنەوەو فەرامۆش کردن دەبێت، وە لێرەدا پیاو ئازارو مەینەتی دەچێژێت وەك لە منداڵیدا چەشتوویەتی.

هەستەکانی ڕابردوو دەرناکەون کاتێك تەنها لە حاڵەتی خۆشەویستیدابین، بەڵکو لەکاتەکانی تردا بەدیار دەکەون. کاتێك کە هەست بە خۆشحاڵی و ڕەزامەندی دەکەین، لەم جۆرە کاتە گونجاوانەدا دەبینین ژن وپیاو ناکۆك دەبن وکێشە لەنێوانیاندا دروست دەبێت کە ناتوانرێت جگە لەو هەستانە هۆکاری ڕاستەقینەیان بۆ بدۆزینەوە.

لێرەدا چەند نمونەیەك لەسەر ئەو ناکۆکی وکێشانە دەهێنینەوە کە لە چەندین بۆنەی خۆشیدا ڕوودەدەن. لەوانەیە ناکۆکی بکەوێتە نێوان ژن ومێرد لەکاتی گواستنەوەیان بۆ خانویەکی نوێ، یان لەکاتی ڕێکخستنی ناوماڵ و دانانی کەلو پەلی نوێدا. یان ئامادەبوونی ئاهەنگی دەرچوونی یەکێك لە ئەندامانی خێزان. یاخود ئامادەبوونی بۆنەیەکی ئاینی، یان ئامادەبوون لە ئاهەنگی هاوسەریەتی، یان وەرگرتنی دیاریەك، یان ئەنجام دانی گەشتێك، یان سازدانی ئاهەنگێك، یان کرینی ئۆتۆمبێلێك، یان هەرشتێکیتر کە پەیوەندی بە خێزانەوە هەبێت.

دەبینین لە هەموو ئەو بۆنە خۆشانەدا یەکێك لە هاوسەران یان هەردووکیان کاردانەوەیەکی سەیری دەبێت یاخود گۆڕانێك لە هەست وهەڵسوکەوتیدا ڕوودەدات کە خۆیشی هۆکارێکی دیاری بۆ نادۆزرێتەوە. لەوانەیە ئەم هەست کردنەش پێش بۆنەکە یان لەکاتی بۆنەکەدا یان پاش بۆنەکە ڕووبدات. ئەگەر مەسەلەی هەستە شاراوەکان و دەرکەوتنیانمان زانی، ئەوا ئاسانە بۆمان کەلەو ئازارە تێبگەین کە بەهۆی هەڵسوکەوتی لایەنی بەرامبەرەوە لە پەیوەندی هاوسەریەتیدا هەستی پێ دەکەین، کاتێك هەست بە بێزاری دەکەین ئەوا 90٪ ئەو بێزاریە هۆکارەکەی ڕابردووە وهیچ پەیوەندیەکی بەو هۆکارە ڕواڵەتیەی ئەو بێزاریەوە نییە بەڵکو تەنها 10٪ بەهۆی ئەو هۆکارە دیارەوەیە.

هەستە ناڕوونەکان زۆرجار بەهۆی کاریگەری ڕابردووەوە دروست دەبن. هەست بەخۆشەویستی و گەورەیی دەکەین کەچی لەڕۆژی داهاتوودا دەترسین ومتمانەمان بەو خۆشەویستیە نییە. ئایا ئەوەخۆشەویستیەکی ڕاستەقینەو بەردەوامە یان خۆشەویستیەکی کاتیەو لە هەورێکی گەڕۆك دەچێت کە دێت و تێپەڕ دەبێت؟ لەوانەیە هەست کردن بە ترسی ڕوودانی کێشە لە داهاتوودا هەموو کارەکان پێچەوانە بکاتەوەو ئەو پەیوەندییە جوانە بکاتە دۆزەخێکی بەردەوام.

کاتێك هەست بە خۆشویستنی خۆمان یان خۆشەویستی کەسانیتر بۆمان دەکەین و لەناو ئەو خۆشەویستیەدا دەژین، تیبینی سەرهەڵدانی ترسێکی شاراوە دەکەین لەناخماندا کە دەستدەکات بە دەورەدانی ئەو خۆشەویستیە و زاڵ بوون بەسەریدا کە لەوانەیە ماوەیەکی کورت یان درێژ بەردەوام بێت.

لەو ماوەیەدا هەست بە ڕاڕایی و نائومێدی وناجێگیری باری دەروونی دەکەین و هەڵسوکەوتمان لە سۆزو بەزەیی وخۆشەویستیەوە دەگۆڕێت بۆ تووڕەیی و ڕەخەگرتن و داواکردن و دەمار توندی. هەستێك کە ناتوانین دەری بڕین و پێشتریش دەرکمان پێنەکردووە. ئەم هەستانە کاتێك بەدیار دەکەون کە هەست بەسەلامەتی دەکەین لە پەیوەندیەکانماندا.

لە ڕاستیدا ئەم هەستانە لە بنەڕەتدا بوونیان هەیەو تۆمارکراون لە ئەقڵی شاراوەماندا ئەوەی کە پێی دەڵێین نەست، لەوێدا هەڵگیراون و هیچ شتێك کاری تێنەکردوون تا ئەو کاتەی ئەو خۆشەویستیە نوێیە هاتووەو لە باری مت بوونەوە گۆڕیونی بۆ باری جوڵان وبزاوتن و دەستیان کردووە بە دەرپەڕین کە دواتر بە سەرخۆمان و پەیوەندیەکانماندا زاڵ دەبن لەو ماوەیەدا.

ئەو هەستانە وادەردەکەون وەك ئەوەی چاوەڕێی ئەوە بن کە هەست بە خۆشەویستی بکەین، وە هەرکاتێك هەستمان بەو خۆشەویستیە کرد ڕادەپەڕن ودەست بە جووڵە دەکەن لە ناخماندا و بەسەرماندا زاڵ دەبن.

لێرەدا پێویستە بزانین کە چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەو هەستانەدا دەکەین وبەسەریاندا زاڵ دەبین، وە ئەگەر لەو هەوڵەماندا سەرکەوتین ئەوا دەتوانین بەسەر ئەو هەستانەدا زاڵ ببین وبگەڕێینەوە بۆ باری ئاسایی و هەست کردن بە خۆشەویستی و دڵخۆشی.

بەڵام ئەگەر لەو هەوڵەماندا شکستمان هێناو نەمانتوانی بەسەر ئەو هەستە سلبیانەدا زاڵ ببین، ئەوا ئەو هەستانە بەردەوام دەبن لە زاڵ بوون بەسەرمان وبەسەر هەڵسوکەوتماندا،

8- هەندێك جار پیاو لەباری سەخاوەت وبەخشندەیدایە لە پڕ دەست لە بەخشندەیی هەڵدەگرێت و دەست دەکات بە ڕەخنەگرتن لە هاوسەرەکەی و هەستی تووڕەیی و خۆشەویستی زاڵ بوون (حب السيطرة)ی لەلا دروست دەبێت.

9- لەوانەیە پیاو زۆر سەرسام بێت بە هاوسەرەکەی و زۆر خۆشی بوێت بەڵام تەنها لەبەر ئەوەی کە هاوسەرەکەی قسەیەکی کردووە کە بەدڵی ئەو نەبووە دەبینین ئەو خۆشەویستیەی بۆ هاوسەرەکەی لەدەست دەدات و ئەو خۆشەویستیە لە ئافرەتیکیتردا دەبینێتەوە.

10- پیاو حەز دەکات بە نوستن لەگەڵ هاوسەرەکەی، بەڵام نایەوێت ئەو کارە بکات کاتێك هاوسەرەکەی داوای لێدەکات.

11- پیاو متمانەیەکی تەواوی بەخۆی دەبێت وبەتەواوی ڕازییە لە ژیانی خێزانیی، بەڵام لەپڕ هەستی بێ متمانەیی و فەرامۆش کردنی هاوسەرەکەی لەلا دروست دەبێت.

12- هەندێك جار پیاو بەپەرۆشە بۆ بینینی هاوسەرەکەی، وە کاتێك پێی دەگات هەست بە هیوابڕاوی و بێ ئومێدی و ساردوسڕی سۆزداری دەکات. هۆکاری ئەمەش ئەوەیە هاوسەرەکەی شتێکی سادە دەڵێت کە ئەو بەدڵی نیە وحەز بە بیستنی ناکات.

خوێنەری بەڕێز لەوانەیە هەریەکێك لە ئێوە تێبینی هاوسەرەکەی کردووە کە بەو حاڵەتانەدا تێپەڕیوە. بۆساتێك لێرەدا هەڵوێستەیەك بکەو هەوڵ بدە ئەو حاڵەتە بێنەرەوە یادی خۆت کە هاوسەرەکەت هەستی گۆڕاوە و لە بەخشینی خۆشەویستی پێت وەستاوە، ئەو خۆشەویستییەی کە شایستەتەو پێویستتە. ئەو حاڵەتی گۆڕانە دەروونیە کتوپڕانە بێنەرە یادی خۆت کە هیچ هۆکارێکی لۆجیکیت بۆ نەدۆزیوەتەوە.

شتێکی زۆر باوە کە ژن ومێرد پێکەوە بە خۆشەویستی لە ژێر یەك سەقفدا بژین، کەچی ڕۆژێك لەڕۆژان هەست بە ڕق ودوورکەوتنەوە لەیەکتری و بوونی کێشە لەنێوانیاندا بکەن. لەوانەیە ئەم گۆڕانانە سەیربێت، بەڵام لەڕاستیدا بوونیان هەیەو باون، وە ئەگەر هۆکاری ڕاستەقینەی ئەم گۆڕانانە نەزانین، دەکرێت گومانی ئەوە بەرین کە شێتین وە یاخود پێمان وابێت کە ئەو خۆشەویستیە مەزنە مردووە و کارەکان بە بنبەست گەیشتوون، یان هاوسەرکەمان کەسێکی فێڵبازی درۆزنە.

بەڵام خۆشبەختانە شیکرنەوەو لێکدانەوەی ئەم گۆڕانەو هۆکاری ڕاستەقینەی کە لەپشتیەوەیەتی لەبەردەست دایە. کاتێك پۆدەچین لە خۆشەویستیدا، ئەو خۆشەویستیە پرسیاری زۆر لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت لەبارەی هەستەکانمانەوە کە ئێمە زۆر دڵنیا نین لێیان.

هێشتنەوەی خۆشەویستی بە زیندوویی:

یەکێك لە دژیەکیە سەیرەکانی پەیوەندی خۆشەویستی نێوان ژن ومێرد ئەوەیە کاتێك کە هەموو شتێك ئارامەو بەرێك وپێکی بەڕێوە دەچێت و خۆشەویستی دەوروبەری تەنیوە، لەپڕ تیبینی دەکەین یەکێك لە لایەنەکان ژن بێت یان پیاو، دەست دەکات بە چوونەوەیەك و دوورکەوتنەوە لە لایەنەکەیتر. یاخود چەند کاردانەوەیەکی توندو نادۆستانەی لێ بەدەر دەکەوێت.

لێرەدا چەند حاڵەتێك باسدەکەین، بێگومان ئەم حاڵەتانەش بەسەر ژن وپیاودا وەکو یەك جێبەجێ دەکرێن:

1- هەندێك جار پیاو لەحاڵی خۆشەویستی و پەرۆشیدایە بۆ هاوسەرەکەی، لەپڕ دەبینین لەڕۆژی داهاتوودا وبەبێ هیچ هۆکارێك هەست بە جۆرێك لە نائومێدی و بێ ئارەزوویی دەکات لە نزیك بوونەوە لە هاوسەرەکەی.

2- لەوانەیە پیاو لە حاڵەتی خۆشەویستی هاوسەرەکەیدابێت ودڵی پڕبێت لە سۆز، لەپڕ هەست بە ناڕەزامەندی دەکات بۆ ئەو بارودۆخەی کەتێیدایە و دەست دەکات بە بۆڵەبۆڵ و داواکاریی زۆر دەبێت.

3- مێرد لە حاڵەتی خۆشەویستیەکی مەزن دایە وناتوانێت لە هاوسەرەکەی دووربکەوێتەوە، لەپڕ هەستی مشتومڕ کردن و پێك هەڵپژانی لەلا دروست دەبێت ودەست دەکات بە بیرکردنەوە لە کۆتایی هێنان لەپەیوەندی هاوسەری دەست کردن بە جیابوونەوە.

4- لەوانەیە مێرد کارێکی مەزن بکات کە ئامانج لێی بەختەوەر کردنی هاوسەرەکەیەتی، بەڵام لەبری هەست کردن بە دڵخۆشی هەست بە ڕق دەکات، بەهۆی بەیاد هاتنەوەی ئەو کارەی کە هاوسەرەکەی لە ڕابردوودا کردویەتی وئەم پێی تووڕەو بێزار بووە.

5- لەوانەیە پیاو لەحاڵەتی لەباری خۆشویستن و وابەستەبوونی تەواوەوە بێت بە هاوسەرەکەیەوە، لەپڕ هەست بە ئارەزووی دوورکەوتنەوە دەکات لێی. وە کاتێکیش هاوسەرەکەی لێی نزیك دەکەوێتەوە موچرکە بەلەشیدا دێت.

6- پیاو هەست بە خۆشەویستی دەکات لەگەڵ هاوسەرەکەی لەپڕ هەست بە نائاسوودەیی و ڕاڕاییەکی توندەکات، یاخود هەست دەکات کە ناتوانێت ئەوەی دەیەوێت بەدەستی بخات.

7- هەندێك جار پیاو هەست بە متمانەیەکی تەواو دەکات لەوەی کە هاوسەرەکەی خۆشی دەوێت، لەپڕ تووشی ڕاڕایی و تێکچوونی باری دەروونی دەبێت.

هۆکارەکەشی نازانێت و پێش ئەوەی ڕێگە بەخۆی بدات بکەوێتە پەراوێزی ئەوسەرسامیەوە پرسیار لە خودی خۆی بکات: ئەگەر من هەڵ خەڵەتاونیم هەستی ڕاستەقینەی من چییە؟ من تەواو دەرمانی ئەو ڕاستییە دەزانم ڕوونە لەبەر چاوم ئیتر بۆچی پەشۆکاوم؟ لێرەدا هەڵسوکەوتێکی ژیرانە دەکات.

شێوازێك هەڵسوکەوت دەکات لەوانەش بانگکردنی هەروەکو چۆن بانگی باوکی دەکات، یان دانیشێت و نیشانەی توورەیی و بێزاری لەسەر ڕوومەتی دەرکەوێت (هەوڵدەدات سۆزی بجوڵێنی).

- ئافرەت قسە لەگەڵ پیاوەکیدا دەکات بەو شێوازەی منداڵێکی بچووك و سکاڵا دەکات لە جیاتی ئەوەی کە شێوازی ئافرەتانەی خۆی بگرێتە بەر. ئافرەت ئەم شێوازە پێیادە دەکات کاتێك دەترسێت هەستی ڕاستەقینەی خۆی دەربڕێت، یان دەترسێت لەپەرچەکردای پیاوەکەی یان پێش بینی ڕازی نەبوونی پیاو بە داواکارییەکەی.

ئایا ئەم هەڵسوکەوتە هیچ کاریگەری هەیە لەسەر پیاو ولایەنی دەروونی ئەو؟ وەڵامەکەی بەبێگومان بەڵێ، کاریگەری نێگەتیڤانەی دەبێت و سەرەتاپیاو ئەم هەڵسوکەوتانەی ئافرەتی پێخۆشە، بەڵام وورده وورده هەست بەوە دەکات ئەو بەهێزە و بەرپرسە لە پەیوەندی نێوان خۆی و ئەو ئافرەتەی لەگەڵیدایە و ئەو هیچ نییە جگە لە منداڵێکی بچووك و بەڵکو ئەو ئافرەت نییە و بەم شێوەیە کەم کەم ڕێزی کەمتر دەبێتەوە لای پیاوەکەی.

خاڵیکیتر ئەوەیە کە بەرپرسیارێتی پیاو لە دەرەوە زیاتر و پێویستە ڕوبەڕوی کۆمەڵ بێتەوە و هەوڵ و ماندوبوونێکی زۆربدات (لێرەدا دەمەوێت ئەوەبیری خوێنەری خۆشەویست بخەمەوە کە ژیان لەدەرەوە سەبارەت بەبیری پیاو شەڕێکی گەرمی دەستەو یەخەیە پێویستە لەسەری سەرکەوێت تێیدا. لە دارستان دەچێت هەروەکو ووتراوە: ئەگەر گورگ نەبیت گورگ دەتخوات. هەروەها ئەگەر کۆمەڵگە هەرەمێك دروست بکات ئەوا پێویستە لەسەر پیاو هەوڵ و کۆششی خۆی بکات بۆ ئەوەی لە لوتکەی ئەو هەرەمەدا بمێنێتەوە)، سەبارەت بەوەی کە ئەرکەکانی زۆرن ئەو نایەوێت ئەرکی نوێ زیادبکات بۆسەرئەرکە زۆرەکانی خۆی. لەم لۆژیکەوە پیاو بەتێپەڕبوونی کات هەستی بێزاری و دوور کەوتنەوە لەبەرامبەر ئافرەت تێیدا دروست دەبێت.

لەبەرئەوە پێویستە لەسەر ئافرەت دوور بکەوێتەوە لە شوێن کەوتنی ئەو شێوازە هەڵەیە، و پێویستە لەسەر ئەو بڕوانێتە پلەو پایەی خۆی و هەڵسوکەوت کردنی لەگەڵ پیاودا و بیگۆڕێت. لە داهاتوودا کاتێك ئافرەت دەست بە گریان دەکات پێویستە پرسیار لە خۆی بکات هۆکاری ئەم گریانە چییە، وە پاش ئەوەی لەو کاتەدا وەڵامی دەست کەوتەوە و بڕیاریدا ئایا باشتر وایە بەردەوام بێت لەسەر گریان و هەستی ڕاستەقینەی خۆی بشارێتەوە یان بوەستێت لە گریان و دەست بکات بە قسە کردن لەگەڵ پیاودا بەڕیز و ژیریەوە لە پێناوی سەرکەوتنی بەسەر ئەو کێشەیەدا؟ کاتێك ئافرەت هەست بە سەرسامی دەکات و

ئافرەت بەم کارە هەڵدەسێت و بە چەند شێوازێك و لە گرنگترینیان:

- نائومێد یان نەزان خۆی دەردەخات، لەڕاستیدا باش دەزانێت چی لە چواردەوری ڕوودەدات هەروەها وەڵامی هەموو شتەکانی دەزانێت. گومانی تێدانییە ئەم هەڵسوکەوتەی ئافرەت پیاو خۆش حاڵ دەکات و وای لێدەکات هەست بکات کە لە ئافرەت زیرەکترە و باری دەروونی بەرزدەکاتەوە بەڵام ئەنجامێکی نێگەتیڤانە دەبێت، پیاو هەست بە ئارامی دەکات لەبەر ئەوەی هەست دەکات سەرکەوتوو بووە و بوار بۆ خۆشەویستی ئافرەت نەمایەوە.

- ئافرەت خۆی دڵ تەنگ دەکات و ئازاری دەروونی خۆی دەدات لەجیاتی ئەوەی هەستی تووڕەی خۆی دەربڕێت، وەکو ئەوەی ئافرەت پەنا بۆ گریان دەبات لە کاتی تووڕەییدا، یان ئافرەت پەنا دەبات بۆ دەرخستنی هەستی تووڕەیی خۆی لە ڕێگەی گەستنی لێوی خۆی و گرژ کردنی ڕووخساری لە جیاتی دەربڕینی ئەوەی لە نێو دڵیدایە، یان ئافرەت پەنا دەباتە بەر بێدەنگی بەردەوام و هەوڵدەدات هەستی تووڕەی خۆی بشارێتەوە. ئەمە ئەو ڕێگەیەیە کە لەسەری پەروەردە و بەردەوام بووە.

- ئافرەت بێ ئاگایی خۆی پیشاندەدات لە کاتێکدا ڕاستی و دروستی و هۆکار و وەڵامەکەشی دەزانێت. ئەمە خراپترین شتێکە کە ئافرەت دەتوانێت بیکات، بێئاگا بوون و نەزانین لە کاتێکدا کە زانستی بە هەموو شتەکانی دەوورو بەری هەیە. بۆیە خانمان داوا لە پزیشکی پسپۆڕی تایبەتی دەکەن و دەڵێن: (من سەرسام بووم نازانم چی ڕوودەدات لە دەوور و بەرم بۆچی؟) پاش هەندێ پرسیار لە پسپۆڕێکی کۆمەڵایەتی، ئەو خانمە دەڵێت: (پیاوەکەم خیانەتم لێدەکات لەگەڵ ئافرەتیکیتر، بە درێژای ماوەی دوو ساڵی ڕابردوو، لێم نزیك نەبوویەوە و سێکسی لەگەڵ نەدەکردم، هەست بەوپەڕی نائومێدی دەکەم، من بەڕاستی هەڵخەلەتاوم!).

- پاك و بێگەردی بۆ خودا، چی سەرسامیەکە ئافرەت بەتەواوەتی دەزانێت چی لە دەوور و بەری دەگوزەرێت، شتەکان ڕوونن و پێویست بە زانای گەردوون و ئەستێرە ناس ناکات، هەموو ئەوەی پێویستە ئەو خانمە بیکات ئەوەیە بڕیارێکی گونجا و هەڵسوکەوتێکی ژیرانەبدات.

- هەڵسوکەوت کردنی پیاو لەگەڵ ژنەکەی خۆیدا وەکو باوك، هیچ هەڵەیەك یان ناتەواویەك لەوەدا نییە کە ئافرەت پیاوەکەی خۆی تومەتبار بکات کە هەڵسوکەوتەکانی پیاوەکەی لەهی باوکی دەکات کە لەسەردەمی منداڵیدا لەگەڵی کردووە، هەڵە لەوەدایە ئافرەت بە تەواوی پشت بە پیاو دەبەستێت و لەسەر ئەوەش بەردەوام بێت. ئافرەت بە چەند

دەستی بهێنێ و لەوانەیە بە دەستی نەهێنێ. ئەوەی کە بە دڵنیاییەوە ڕوودەدات ئەوەیە کە ئافرەت خۆشەویستی بۆ خودی خۆی کەم دەکات، گەر ئافرەت واز لە ئارەزوویەک یان بەهرەیەکی تازەی بهێنێ و بیکاتە قوربانی ئەوا بەو کارەی بەشێک لە خۆشەویستی خودی خۆی کەم دەکات، هەرکاتێک وازلەخەونێک لەخەونەکانی بهێنێ ئەوابەشێکیترلەخۆشەویستی خۆی دەبڕێت، بەم شێوەیە بەردەوام دەبێت هەتا ڕۆژێک دێت هەست دەکات بێتاقەتیەکی زۆری دەروونی و سروشتی سەرەکی ئافرەتانەی خۆی لە دەست دەدات. ئەم هەستە نێوخۆییە خانمان هەستی پێدەکەن لە کاتی تووڕەبونیاندا یان کاتێک توشی حاڵەتێکی بێزاری دەبن لەبەرهەر هۆکاریکیتر. لێرەدا تووڕەی ئافرەت زیاد دەکات ئەمە تەنها لە دەست دانی خۆشەویستی خۆی نییە بە تەنها بەڵکو خۆشەویستی پیاوەکەشی لە دەست دەدات، خۆشەویستی و ڕێزی ئەو پیاوەی فیداکاری لە پێناودا کردووە.

کەواتە چارەسەر چییە؟ پێویستە هەمووومان بڕیاری ژیرانە بدەین و هاوسەنگیەک لە پەیوەندیەکانماندا ڕابگرین، پەیوەندی نێوان پیاوو ئافرەت دژایەتیەکی بەهێز نییە، هەرگیز بەڵکو پێچەوانەی ئەوەیە، پیاوی ژیر پێویستە لەسەری خێزانەکەی خۆش بووێت و ڕێزی بگرێت و هەوڵبدات یارمەتی بدات و بەرە و پێشی ببات لە جیاتی ئەوەی تەنگی پێهەڵچنێت و زاڵ بێت بەسەریدا. ئەوە خێزان و سۆزداریەتی وا باشترە شانازی پێوە بکات. ئافرەتی ژیر پێویستە لەسەری هاوکاری پیاوەکەی بکات و خۆشی بووێت و هەوڵبدات ئارامی پێببەخشێت و بۆی ڕوون بکاتەوە ئەوەی کە ئارەزووی لێیەتی و خۆشی دەوێت. پێویستە وا لە کاروبارەکان بکات ڕوون و ئاشکرا بێت.

بەم شێوەیە ئەوەی پیاو پێی هەڵدەسێت لە پێناوی ئافرەتدا و ئەوەی ئافرەت پێی هەڵدەسێت لە پێناوی پیاودا دەکەونەیەک جۆگەوە نەک کۆمەڵێک جۆگەوە، جۆگەیەک کە ناوی خۆشبەختی خێزانە.

ج- ئافرەت هەڵسوکەوت دەکات وەکو هەڵسوکەوتی منداڵ: بەزۆری ئافرەتان هەڵسوکەوتی منداڵانە دەکەن بە تایبەتی لە کاتێکدا کەدەیانەوێت شتێک بە دەست بهێنن لەلای پیاوان هۆکاری سەرەکی لەم هەڵسوکەوتەدا دەگەڕێتەوە بۆکاتی منداڵی بەشێوازێک ئەو ئافرەتە لەو کاتەدا بەو شێوازە هەڵسوکەوتی کردووە بۆ ئەوەی شتێک بە دەست بهێنێت لەلای دایکی. لەکاتی گەورە بوونی و لە ڕێگەی نەستیەوە هەمان هەڵسوکەوت دەکاتەوە لەگەڵ پیاوەکەی بەتایبەتی کاتێک کە زیاتر پێویستی بەخۆشەویستی وسۆز و ڕێزگرتن هەیە.

دووباره دەست دەکاتەوە بە خوێندنی وانەی تایبەتی لەو بوارەدا. لێرەدا سۆسەن ووتی: (ناتوانم چۆن خۆشەویستی خۆم بۆ مۆسیقا دەرببڕم)، گەڕایەوە بۆئەوەی لە سەرەتاوە خۆشی وویستی بوو.

ب- وازهێنانی ئافرەت لە خزمان و هاوڕێیانی: وێنەی ئەمە دەبینین زۆر ڕوودەدات لە هەندێ کاتدا دەبینین بیانووەکانی پیاو ڕاستە بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا هیچ بنەمایەکی داپەروەری و ژیری تێدا نابینین، ئەمە ئارەزووی پیاوە و پێویستە لەسەر ئافرەت جێبەجێی بکات. زۆرێك لە پیاوان ئەم شێوازە پیادە دەکەن لەبەر هۆکاری تایبەت بە خۆیان لەوانە هەست کردنی پیاو بە نائارامی و ترسان لەوەی ئافرەت بەسەریاندا زاڵبێت، لەبەر ئەوە بە هەموو ڕێگەیەك هەوڵدەدات بەسەر ئافرەتدا زاڵبێت، لەو ڕێگایانەش ئەوەیە کە بەرگری لە ئافرەت دەکات کە پەیوەندی هەبێت بەو کەسانەوە خۆشی دەوێت و گرنگییان پێدەدات.

بۆچی ئافرەت واز لە خزمان و هاوڕێکانی دێنێت و بە تەواوەتی پشت بە پیاوەکەی دەبەستێت لە ژیانیدا و دەبێتە سەرچاوەی خۆشەویستی تەنها بۆ ئەو. بە هەمان شێوە خۆی بە دوور دەگرێت لە خەڵکی و ناتوانێت سکاڵا بکات لە داهاتوودا، لێرەدا ئافرەت دەبێتە زیندانی پیاوو ئەو پەیوەندیە هاوسەریەی کە هەیەتی لەگەڵ پیاوەکەیدا و هیچ هێز و دەسەلاتێکی نییە و واز لە هەموو ئەو خەونانە دێنێت کە نەخشەی بۆ کێشا بوو.

لە یەکێك لە کۆڕە زانستی یەکاندا پرسیار کرا لە کۆمەڵێکی زۆر لە خانمان سەبارەت بەو هۆکارەی پاڵیان پێوە دەنێت خۆنەویست بن و دەست هەڵگرن لە مافەکانیان؟

با پێکەوە تەماشای ئەم وەڵامانەی خوارەوە بکەین:

- پیاو پێشبینی ئەمە دەکات، هەزاران ساڵ لەسەر ئەمە ڕۆشتووە و بابەتەکە وەکو شتێکی کۆتایی هاتووی لێهاتووە سەبارەت بەوان، ئافرەتان بە پلەدوو لە قەڵەم دەدەن.
- ئافرەتان خۆیان لەسەر ئەوە ڕا هاتوون بڕیاردەدەن خۆیان لەبیربکەن.
- ئافرەتان باوەڕیان بە خۆیان هێناوە کە ئەمە لە ئەرکە سەرەکیەکانیانە. خۆفیدا کردن مانای بێبەش بوونیان لەوەی کە ئارەزووی دەکەن و پێویستە بەرژەوەندی پیاو پێش بەرژەوەندی خۆیان بخەن.

پرسیارێك ئێستا دێتە ئاراوە ئەوەیە: چ ئەنجامێك چاوەڕوان دەکەین لەو قوربانی و فیداکارییەی کە خانمان پێشکەشی دەکەن؟ کاتێك ئافرەت بەم هەموو فیداکاریە هەڵدەسێت چاوەڕوان دەکات لەبەرامبەردا خۆشەویستی پیاو بۆ خۆی بەدەست بهێنێت، لەوانەیە بە

بتوانێت کاروبارەکانی ژیانی خۆی بە تەنها جێبەجێ بکات. خاوەنی هێوری و ئارامی خۆت بە و بڕوانە ئەو ئەنجامەی کە ڕوو دەدات لە داهاتوودا، ئەو سەرەنجامە پۆزەتیڤەی یارمەتی بەهێز بوونی پەیوەندی نێوانتان دەدات.

5- پێویستە ئافرەت دان بەو هەڵوێستانەدا بنێت کە هەوڵیداوە دەووری دایک ببینێت. ئافرەت دەتوانێت لیستێك ئامادە بکات هەموو حاڵەتەکان بنوسێت. لێرەدابە ئافرەت دەڵێین سەرسام نەبیت بە زۆری و درێژی لیستەکە کە لەبەر دەستی بەڕێزتایە، بەڵی ژیان پڕە لە هەڵوێستی ڕۆژانە. یەکەم هەنگاوی گۆڕینی هەڵسوکەوتی ئافرەت بریتییە لە دیاری کردنی هەڵسوکەوتەکان.

6- پێویستە ئافرەت بەردەوامبێت لە هەوڵەکانی و نائومێد نەبێت: بێزار مەبە خانمی بەڕێز و ڕیگەمەدە ئەو ئەنجامە نێگەتیڤانەی کە لەسەتاوە ڕوودەدەن کار بکەنە سەر دەروونت. ئارام بگرە سەرەنجامێکی باش چاوەڕوانتە پشت بەخودای گەورە. ئەوەی یارمەتیت دەدات کە خۆگربیت ئەوەیە کە بیربکەیتەوە ڕێگەی کۆنی باووبلاۆمەگرە ئەگەر بەردەوام بیت لەسەری و هەمواری نەکەیت بە دڵنیاییەوە ئەنجامی خراپی دەبێت.

7- ئافرەت بڕوای بە خودی خۆی نییە: ئافرەت بەردەوام ئینکاری خودی خۆی دەکات و خۆی لە دوای ئەو پیاوەوە دادەنێت کە خۆشی دەوێت. خودی خۆی لە بیر دەکات و بەردەوام بیر لە خۆش بەختی پیاوەکەی دەکاتەوە و لە بیری چووە کە خۆشبەختی پیاوەکەی پەیوەستە بە خۆشبەختی ئەوەوە. لێرەدا بۆ نەهێشتنی بلاۆ بونەوەی دەمانەوێت بلێین پێویستە ئافرەت بیر لە خۆشبەختی پیاوەکەی بکاتەوە، ئەمەش سیفەتێکی باشە بەلاّم ئەمە لەسەر بنەمای بێزارکردنی خۆی نەبێت.

چەند شێوازێك هەیە ئافرەت خودی خۆی لە بیر دەکات، لە گرنگترینیان:

أ- وازهێنان لە بەرژەندی و ئارەزووەکانی بەبی هۆکار: (سۆسەنی) ڕۆشەنبیر کە ئارەزووی مۆسیقای هەبوو لەو بوارەدا وانەی تایبەتی خوێندبوو بۆ ئەوەی پەرە بەوبەهرەیەبدات، دەبینین کاتێك گەشت بە (سەمیر) کەئارەزووی مۆسیقای نەدەکرد دوای ئاشکرا کردنی داخوازیەکەی، دەبینین لە ڕووی پارێزگاری کردن لە خۆی و دوور کەوتنەوە لە کێشە و گرفت وازی لەم ئارەزوو بەهرەیە هێنا. ئەم داخوازیە بۆ ماوەی ساڵێك درێژەی کێشاو بارودۆخەکەش بە هەمان شێوە مایەوە، دواتر جیاوازی کەوتە نێوانیانەوە و لەبەر چەند هۆکارێك و داخوازیەکەش هەڵوەشێنرایەوە. ئەو کارەی سۆسەن دوای هەڵوەشانەوەی داخوازیەکەی پێی هەستا بریتی بوو لە گەڕانەوەی بۆ ئارەزوو و خولیای موسیقا و

بوو خۆی بیری بکەوێتەوە، وا هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکە کەمرۆڤێکی ژیرە و پێگەیشتووە و زیرەکە و خاوەنی توانایییەکی بەرزە و دەتوانیت پشتی پێ ببەستی.

بەبیرت بێت ئەو پیاوە لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆحاڵەتی تەمبەڵی ئەمەش لەبەر ئەو شێوازەی کە پێشتر شوێنی کەوتبوو، هەندی شتی لەبیر دەچوو یان پشت گوێی دەخست. پێویستە بێدەنگی هەڵبژێریت و ئارامی بپارێزیت و شتێك نەڵێیت برینداری بکەی، لە کۆتایدا دەیبینین کە پشت بەخۆی دەبەستێت و کاروبارەکانی بەشێوەیەکی باش بەڕێ دەکات.

بۆ نمونە ئەگەر پیاوەکەت مەوعدێکی گرنگی هەبوو لە ڕۆژی شەمەی داهاتوودا هەوڵ مەدە بیری بخەیتەوە، ئەوە کارو ئەرکی خۆیەتی. ئەگەر ئەو موعدەی لەبیر چوو دەستیکرد بەسەر زەنشت کردنی تۆ و توورەییەکەی تەواو بوو، ئەوەی لەسەر تۆ پێویستە بیکەیت ئەوەیە کە ئارام و بێدەنگ بیت لەسەرەتاوە و هەرگیز هەوڵ مەدە تۆمەتباری بکەی بە کەموکوڕی وەکو ئەوەی بڵێی: (تۆ مرۆڤێکی کەمتەرخەم و شڵە ژاوی)، بۆ ماوەیەکی کاتی بێدەنگ بە و دواتر دەتوانی بڵێیت: (من دوای لێبووردن دەکەم کە ئەو هەواڵەم بیست -لە بیر چوونی ئەو مەوعدە گرنگە- من دڵنیام کە ئەتوانی موعدێکیتر ڕێکبخەی لە جیاتی ئەوە). لە ئەنجامدا دوای لەبیر چوونی جارێك یان زیاتر لە کۆتایدا ناچار دەبێت خۆی ڕێکبخاتەوە و دووبارە شتەکان بەبیری خۆی بێنێتەوە و دوور بکەوێتەوە لە لەبیر چوونەوە لە داهاتوودا.

3- پێویستە لەسەر ئافرەت زمانی دایك بەکارنەهێنێت لە کاتی قسە کردنیدا لەگەڵ پیاوەکەیدا:

بەوشێوەیە قسەلەگەڵ پیاودا مەکە وەکو منداڵێکی بچووك، کاتێك داواکاری شتێکی لێدەکەی هەوڵ مەدە فێڵی لێبکەی هەروەك چۆن دەتەوێت فێڵ لە منداڵ بکەی، ئەگەر پیاو کارێکیکرد و هەڵەی کرد ئاگاداری مەکە، پێویست ناکات پیاو هەست بە ئارامی و تورەییت بکات بەو شێوەیەی کە بەتەواوەتی جیاواز بێت لەو شێوەی تۆی لەسەری.

4- ئافرەت پێویستە لەگەڵ پیاو قسە بکات لە دابەشکردنی ئەرکەکانی دا و بە خۆبەخشانە و بەشێوەیەکی بەردەوام ئەو کارانە نەکات کە لە بنەڕەتدا کاری پیاون. دابەشکردنی ئەرکەکان و دیاری کردنیان کارێکی ئاسان نییە بەڵام جێبەجێدەکرێت. دوای ئەوەی کە ڕێك دەکەون لەسەر دیاری کردنی ئەرکەکان وە بە تایبەتی لەسەرەتا دا. بێگومان پیاو هەڵەی مەبەست و بێ مەبەست دەکات، هەڵەیەك کە ئافرەت توورە دەکات و هێوری دەسووتێنێت.

خانمی بەڕێز هەرگیز هەوڵ مەدە بەشداری بکەی لە ڕزگارکردنی پیاوەکەت و ئەو هەڵوێستەی کە تێی کەوتووە. بڕوام پێبکە پیاوی زیرەك ئەوەندە توانا و دەسەڵاتی هەیە

سـایكۆلۆجیەتی پیـاوو ئافرەتـدا هەیـە، ئـەوا بێگومـان ئـەوە زۆر یارمـەتیت دەكـات وە بـە یارمەتی خوا جیاوازیەكە دەبینیت.

وە لە كۆتایدا سوپاس بۆ پەروەردگاری جیهانیان...

دانەر:

د. طارق كمال نعیمي

خواست و ئامادەباشی

ئەم کتێبە تێگەیشتنی تەقلیدیمان بۆ پەیوەندی نێوان ژن و پیاوەگۆڕێت، وەتیشك دەخاتە سەرئەو هەڵانەی کە بەشێوازێکی نەویستراو لە هەڵسوکەوتی ڕۆژانەماندا ئەنجامیان دەدەین.

هەڵە نەویستراوەکان،

ئەو هەڵانەی کەئامانج تیایاندا دڵخۆشکردنی لایەنی بەرامبەرە،ئەو هەڵانەی کەدەبنەهۆی دڵەراوکێ و نیگەرانی و پەژارە و خەمباری و کەساسی و ئازار و پەستی کەبەردەوامە بەدرێژایی ژیانمان، تا دەبێتە هۆی بڕیاری بێزراوترین حەڵاڵی خوای گەورە کە ئەویش جیابونەوەیە، کەژیانی خێزانی و هاوسەریمان بەتەواوەتی تێکدەداتو ورەی مرۆڤ دەڕوخێنێت.

هەروەها ئەم کتێبە جیاوازییە سایکۆلۆژیەکانی نێوان ژن و پیاو و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵیاندا رون دەکاتەوە،وە بەشێوەیەکی زانستی تیشك دەخاتە سەر لایەنێکی سەرەکی نێوان ژن و پیاوکەئەویش بواری ژیانی سێکسیە و ئەوشتانەمان بۆ رون دەکاتەوە کە پیاو حەزی لێیەتی و ژن لێی بێئاگایە ، وە ئەو شتانەی کە ژن حەزی لێیەتی و پیاو لێی بێئاگایە.

بێگومان ئەم کتێبە سروشتی پەیوەندی نێوان ژن و پیاو و تێڕوانینیان بۆ یەکتری دەگۆڕێت، بەڵام ئەوە رونادات هەتا خواستو ئارەزویەکی ڕاستگۆیانە نەبێت لەلایەن خوێنەرەوە بۆ زانین و ناسینی ئەونهێنیە شاراوانە، وە دواتریش ئامادەباشی هەبێت بۆ تێگەیشتن و پیادە کردنی.

ئەم کتێبە بەرهەم و دەرەنجامی چەندین لێکۆڵینەوەی قوڵی زانستیە کە ژمارەیەکی زۆر لە زانایانی دەرون ناسی و فەیلەسوفەکانی ڕۆژئاوا پێی هەستاون.